الجامعة الإسلامية - غزة
عمادة الدراسات العليـــــا
كليـــة التربيـــة
قســـم علـــم الـــنـــفـــــس

" الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية"

إعداد

الباحث/ شاهر يوسف ياغي

إشراف

الدكتور نبيل كامل دخان

رسالة مقدمة لقسم علم النفس بكلية التربية – الجامعة الإسلامية بغزة
كمتطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس

1426هـــ - 2006م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ (78) وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ (79) وَإِذَا
مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ (80) وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ (81) وَالَّذِي أَطْمَعُ أَنْ
يَغْفِرَ لِي خَطِيئَتِي يَوْمَ الدِّينِ (82)

صدق الله العظيم

الشعراء (78-82)

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
قائمة المحتويات	ب
قائمة الجداول	ث
قائمة الملاحق	ج
ملخص الدراسة بالعربية	ح
إهـــــــداء	خ
شكر وتقدير	د
الفصل الأول (خلفية الدراسة)	**1-7**
المقدمة	1
مشكلة الدراسة	4
السؤال الرئيس	4
أسئلة الدراسة	4
حدود الدراسة	4
أهمية الدراسة	4
أهداف الدراسة	5
مصطلحات الدراسة	6
الفصل الثاني (الإطار النظري)	**8-47**
نظرة قاموسية لغوية للضغوط النفسية	8
نظرة وظيفية لمفهوم الضغوط النفسية	10
النظريات المفسرة للضغوط	14
الآثار التي تترتب على الضغوط النفسية	20
مصادر الضغوط النفسية	23
ضغوط العمل	27
الصلابة النفسية	36
واقع العمال في قطاع غزة	42
الفصل الثالث (الدراسات السابقة)	**48-74**
الدراسات التي تناولت الضغوط ومصادرها	48

الدراسات التي تناولت الافراد في مواقع العمل	56
الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية	65
الفصل الرابع (إجراءات الدراسة)	**75- 92**
مقدمة	76
فرضيات الدراسة	76
مجتمع الدراسة	76
عينة الدراسة	77
أدوات الدراسة	80
الأداة الاولى: مقياس الضغوط النفسية	80
الاداة الثانية: مقياس الطلابة النفسية	85
الأساليب الإحصائية	91
تحديات الدراسة	92
الفصل الخامس (نتائج الدراسة)	**93- 123**
نتائج ومناقشة السؤال الأول	93
نتائج ومناقشة السؤال الثاني	94
نتائج ومناقشة السؤال الثالث	97
نتائج ومناقشة فروض الدراسة	99
توصيات الدراسة	**124**
مقترحات الدراسة	**125**
قائمة المراجع	**126**
الملاحق	**136**
الملخص باللغة الإنجليزية	**155**

قائمة الجداول

الجدول	الصفحة
جدول (1) مجتمع الدراسة	77
جدول (2) توزيع عينة الدراسة والاستبانات المطلوبة والمطبقة والمفقودة	78
جدول (3) وصف عينة الدراسة	79
جدول (4) صدق المقارنة الطرفية لمقياس الضغوط النفسية	83
جدول (5) التحليل العاملي التو كيدي لمقياس الضغوط النفسية	85
جدول (6) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية	86
جدول (7) معاملات الارتباط بين فقرات بعد الالتزام والدرجة الكلية للبعد	87
جدول (8) معاملات الارتباط بين فقرات بعد السيطرة والدرجة الكلية للبعد	88
جدول (9) معاملات الارتباط بين فقرات بعد التحدي والدرجة الكلية للبعد	89
جدول (10) قيمة " ت " لأبعاد الصلابة النفسية	90
جدول (11) معاملات الثبات لأبعاد مقياس الصلابة النفسية	90
جدول (12) معاملات الثبات قبل وبعد تطبيق معادلة سبيرمان براون	91
جدول (13) مستويات الضغوط النفسية	94
جدول (14) مستويات الصلابة النفسية	97
جدول (15) مصفوفة الارتباط بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية	99
جدول (16) اختبار تحليل التباين الأحادي للضغوط والفئات العمرية	102
جدول (17) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفئات العمرية	104
جدول (18) اختبار تحليل التباين الأحادي للضغوط ومكان الإقامة	106
جدول (19) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمكان الإقامة	109
جدول (20) اختبار تحليل التباين الأحادي للضغوط والحالة الاجتماعية	112
جدول (21) اختبار Scheffe بين فئات الحالة الاجتماعية بالنسبة لضغوط المعابر	113
جدول (22) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للحالة الاجتماعية	114
جدول (23) اختبار تحليل التباين الأحادي للضغوط وحجم أفراد الأسرة	116
جدول (24) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لحجم أفراد الأسرة	120
جدول (25) اختبار Scheffe و دنيتسي بين مستويات حجم أفراد أسر العمال بالنسبة لأبعاد الضغوط النفسية	121

قائمة الملاحق

الملحق	الصفحة
ملحق (1) استمارة حصر الضغوط النفسية لدى العمال	136
ملحق (2) استبيان للتحكيم يقيس الضغوط النفسية	137
ملحق (3) مقياس الضغوط بعد التحكيم	141
ملحق (4) فقرات مقياس الضغوط التي تم حذفها	144
ملحق (5) قائمة المحكمين	144
ملحق (6) عبارات مقياس الضغوط المعدلة بعد التحكيم	145
ملحق (7) فقرات العامل الأول لمقياس الضغوط وتشبعاتها	147
ملحق (8) فقرات العامل الثاني لمقياس الضغوط وتشبعاتها	148
ملحق (9) فقرات العامل الثالث لمقياس الضغوط وتشبعاتها	149
ملحق (10) فقرات العامل الرابع لمقياس الضغوط وتشبعاتها	150
ملحق (11) فقرات العامل الخامس لمقياس الضغوط وتشبعاتها	150
ملحق (12) مقياس الصلابة النفسية قبل التقنين	151
ملحق (13) مقياس الصلابة النفسية بعد التقنين	153

ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية لعمال محافظات قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية في ضوء كل من المتغيرات الآتية: السن، ومكان الإقامة، وعدد أفراد الأسرة، والحالة الاجتماعية. وقد تكونت عينة الدراسة من (683) عاملاً من العمال الذين يحملون تصاريح دخول للعمل في الأراضي الفلسطينية المحتلة عام (1948) المسجلين لدى القوى العاملة لدى مكاتب التشغيل بوزارة العمل الفلسطينية خلال شهر يونيو لعام (2005) موزعين على محافظات قطاع غزة، وقد كان عدد الاستبيانات المطبقة (578) وعدد الاستبيانات المفقودة (105) إستبانة. وتأتي هذه الدراسة للإجابة على التساؤل الرئيس: ما مستوى الضغوط النفسية لدى عمال محافظات قطاع غزة وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية ؟

ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث ببناء وتطبيق مقياس "الضغوط النفسية لدى عمال محافظات قطاع غزة" ومقياس " الصلابة النفسية" بعد تقنينها على عينة الدراسة. استخدم الباحث الأساليب الإحصائية: التكرارات والنسب المئوية، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، اختبار(ت) لعينتين مستقلتين T- test، اختبار تحليل التباين الأحادي one way ANOVA، معامل ارتباط بيرسون، معامل ألفا كرونباخ، التحليل العاملي، الصدق العاملي التوكيدى. وقد خلصت الدراسة إلى النتائج الآتية:

يعاني عمال قطاع غزة من ضغوط نفسية كبيرة بنسبة 74.5%، وشكلت الضغوط الاقتصادية المرتبة الأولى 81.2% ثم ضغوط المعابر 77.8% ثم الضغوط الأسرية 71.6%، ثم الضغوط الانفعالية 67.9%، ثم الضغوط الاجتماعية، 73.0%. وأظهرت الدراسة وجود صلابة نفسية عالية لدى العمال بنسبة 74.9% (أبعاد: الالتزام 78.5%، السيطرة 71.2%، التحدي 74.1%). كما واتضح وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للضغوط النفسية والدرجة الكلية للصلابة النفسية. وأظهرت الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الضغوط النفسية تعزى إلى مكان الإقامة لصالح المنطقة الشمالية، ووجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الضغوط النفسية تعزى إلى عدد أفراد الأسرة لصالح الأسرة التي يزيد عدد أفرادها (5-9) فما فوق. ولم تظهر الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الضغوط النفسية تعزى إلى متغير العمر والحالة الاجتماعية، مع وجود فروق دالة بين الحالة الاجتماعية ودرجات ضغوط المعابر لصالح المطلقين.

إهـــــداء

إلى من لم يبخلوا عليَّ بغالٍ أو نفيس كي أتعلم ... أمي الطاهرة

وروح أبي البار الذي تمنّى أن أظفر بأعلى الدرجات العلمية ...

إلى الذين أرى في عيونهم الغد المشرق ... أبنائي الأعزاء وزوجتي الغالية

الى العمال البواسل الابطال الذين قضوا ومازالوا ينتظرون

إليهم جميعاً أهدي هذا الجهد المتواضع ....

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على إمام المتقين وقائد المجاهدين وعلى آله وصحبه الغر الميامين.. وبعد،،،

فلا يسعني بعد أن أكرمني العليم القدير بإتمام هذه الدراسة إلا أن أتقدم بجزيل الشكر والعرفان لكل من قدَّم لي نصيحة أو مساعدة لإتمام هذا البحث، وأخص بالذكر ...

- برنامج غزة للصحة النفسية الذى فتح لي آفاق علمية كبيرة عبر الدبلوم العالي في الصحة النفسية.
- الجامعة الإسلامية بغزة التي أتاحت لي الفرصة لاستكمال دراستي العليا ونخص بالذكر رئاسة الجامعة والشئون الأكاديمية.
- الدكتور / نبيل كامل دخان، المشرف على هذه الرسالة، الذي لم يدخر جهداً في إرشادي وتوجيهي نحو امتلاك مهارات البحث العلمي عصر المتميز بالعلم والمعرفة.
- الدكتور عاطف الأغا الذي أفادني كثيراً بتوجيهاته البحثية والعلمية.
- الأساتذة المحكّمين الذين أبدوا ملاحظاتهم وآراءهم في أداة الرسالة وهم : د. نبيل دخان، د. محمد الحلو، د. أسامة المزيني، د. جميل الطهراوي، د. سمير قوته، د. عبد الحميد عفانه ، أ. أنور البرعاوي، أ. صالح أبو حطب، أ. محمد الزير والإحصائي، خليل مقداد الذي ساعدني كثيراً في الجوانب الإحصائية للبحث
- الأخ الفاضل / الشيخ عبد الباري خلة ونشأت الشافعي الذين قاما بالتدقيق اللغوي لأجزاء مهمة في البحث.
- وزارة العمل الفلسطينية.
- الإتحاد العام لنقابات عمال فلسطين.
- الكتلة العمالية الإسلامية، وكل من ساهم في إنجاح هذا البحث.

الفصل الأول

(خلفية الدراسة)

- مقدمة الدراسة
- تساؤلات الدراسة
- حدود الدراسة
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- مصطلحات الدراسة

الفصـــــل الأول

المقــدمة

المحنة والابتلاء صفة ملازمة للإنسان منذ حط بقدميه على هذه الأرض حتى تقوم الساعة، ومحنة الإنسان الفرد تبدأ معه منذ ولادته وهو يكافح ظروف الحياة القاسية المختلفة حتى وفاته، قال الله تعالى: " ولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات وبشر الصابرين الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون، أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون ". وتشهد الحضارة الإنسانية اليوم طفرة علمية وتكنولوجية هائلة صاحبها تزايد في حجم الضغوط النفسية التي أصبحت سمة من سمات هذا العصر الذي يوصف بأنه عصر القلق. وذكر عمرو يوسف في كتابه دع القلق واستمتع بالحياة أن القلق من أكثر أمراض العصر الحديث انتشارا بين جميع الفئات الاجتماعية وكذلك بين مختلف المراحل السنية. والقلق هو مرض العصر الرهيب الذي لا يفرق بين كبير وصغير. وهناك الكثير من الدراسات التي ربطت بين القلق والضغط، والضغوط كما يراها سيلي هي مجموعة أعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وما أكثر المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الإنسان.

هذا الإنسان الذي عاش منذ ملايين السنين يبحث عن الاستقرار والأمان وينشد الطمأنينة له ولأبنائه ويسعى لتخفيف عبء الحياة عن كاهله، ولما ازدادت الحياة تعقيداً وقوة وتوسعت وازدادت مطالبها وحاجاتها ازدادت الضغوط الواقعة عليه لتلبية تلك المطالب، فلا يستطيع التوقف عن مجاراة ذلك؛ لأنه سيتخلف عن اللحاق بها مما اضطره إلى مواكبة التسارع لتحقيق الرغبات والمطالب، هذا الإسراع زاد من مستوى الضغط على النفس وحملها أكثر من طاقتها وذلك بغية اللحاق بموكب التحضر بكل ما يحمله من قسوة ورخاء، فالحضارة تحمل معها رياح التغيير، والتغيير يحمل معه التبديل في السلوك، وينتج عنه بعض الانحرافات (العمارة، 1:2001). وعلى الرغم من استمرار معايشتنا للضغط بأشكاله ودرجاته المختلفة إلا أنه يخرج علينا بين فترة وأخرى بقوة هجومية شرسة تشل قدرتنا على الاستمرار مؤثرا على الروابط الاجتماعية، وعلى صحتنا العامة ومفاهيمنا وقيمنا وقدرتنا على العمل وطاقتنا الإنتاجية. ويرى الدكتور سعد العمارة أن العامل المشترك الذي يجمع بين كل الضغوط هو الجانب النفسي، وتشكل الضغوط النفسية حجر الزاوية الذي تبنى عليه بقية الضغوط، ويعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل الضغوط الاجتماعية، ضغوط العمل (المهنية)، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية، والضغوط العاطفية، لذلك أصبح موضوع الضغط النفسي جديراً بالاهتمام والدراسة، الأمر

الذي دفع العديد من العلماء لدراسته أمثال هانز سيلي (1965) ولرروس (1968) وبرمان (1978) وكلزمان وهاوس(1990) وآخرون (Taylor, 1995:219-224).

وتوالت الدراسات العربية التي ركزت على موضوع الضغوط النفسية مثل دراسة سميرة أبو غزالة (1999) بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من الذكاء وتأكيد الذات وبعض السمات المرضية، ودراسة يوسف عبد الفتاح محمد (1999) حول الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية، ودراسة إبراهيم على إبراهيم (1992) حول الضغوط الحياتية في علاقتها ببعض الأمراض السيكوسوماتية، ولا يتسع المجال هنا لعرض العديد من الدراسات العربية والأجنبية حول الموضوع، وهذا إن دل فإنما يدل على مدى طغيان الضغوط النفسية على هذا العصر. من هنا نستطيع القول بأن الضغط النفسي كان دائماً جزءاً هاماً في معيشتنا اليومية، ولا أحد يستطيع أن يهرب منه لاسيما إذا حدثت تغيرات متعددة في أنماط الحياة التي نعيشها وإن أهم التغيرات التي حدثت في أوقات محددة في تاريخنا هي تلك التي تتعلق بالجوانب الاقتصادية والسياسية والدينية والعمل والعلاقات الاجتماعية (Puckett,1993:243).

وتعتبر الضغوط النفسية أيضا وليدة الممارسات والضغوط المجحفة التي تنزلها الدول المستعمرة على الشعوب الآمنة. وللضغوط النفسية جذور طويلة وممتدة عبر التاريخ الحاضر والمعاصر على الشعب الفلسطيني الذي تسبب أخيرا بنشوب انتفاضة الأقصى المجيدة هذا الأمر دفع قوات الاحتلال الإسرائيلية بإغلاق قطاع غزة والضفة الغربية وتم إعلانها مناطق عسكرية مغلقة وقد ترتب على هذا الإغلاق انعكاسات خطيرة على مجمل الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية والتعليمية والثقافية والصحية والنفسية للفلسطينيين. فقد فرض الإغلاق على نحو ثلاثة ملايين فلسطيني العيش في سجون جماعية ومنعزلة وقد تدهورت أوضاعهم المعيشية وباتت أوضاعهم كارثية على كافة المستويات (المركز الفلسطيني،أ 2002) . فقد أثرت السياسة الإسرائيلية على المستوى الاقتصادي العام وانحدر إجمالي الناتج الإجمالي السنوي وإجمالي الناتج القومي السنوي بمعدلات مرتفعة (اليونسكو، 2001)، وأدت إلى فقدان آلاف العمال فرص عملهم وانضموا إلى مجموع الأسر الفلسطينية الفقيرة التي تعتمد في معيشتها على المساعدات الغذائية المقدمة من مؤسسات دولية وقد حصل زيادة بنسبة 50% علي عدد السكان الذين يعيشون تحت خط الفقر (اليونسكو،أ 2002)، وقد بلغت نسبة الأسر الفلسطينية التي تقع تحت خط الفقر بحوالي 8،60% (الجهاز المركزي،2001)، ويعتمد الآن حوالي42% من سكان غزة على المساعدات الغذائية وحوالي 70% قاموا بتخفيف كمية الطعام الذي يستخدمونها (اليونسكو، ب 2002).

وحدث زيادة ملحوظة بنسبة 33% مقارنة بعام 2001 في الحالات الجديدة التي تطلب مساعدة نفسية (برنامج غزة،9:2002). ومع استمرار فرض الحصار الشامل على الأراضي الفلسطينية يزداد الوضع الاقتصادي تدهوراً يوماً بعد يوم خاصة بعد أن اصبح مكشوفاً للجميع أن ما تقوم به قوات الاحتلال من هدم وتخريب وتجريف للمنشآت الصناعية والزراعية لم يكن لدواعي أمنية وإنما بناءً علي سياسة منظمة ومخطط لها لضرب الاقتصاد الوطني الفلسطيني وشله (المركز الفلسطيني، 2001). ويعتبر قطاع العمالة من أكثر القطاعات تضرراً جراء هذا الإغلاق المفروض منذ اندلاع انتفاضة الأقصى المجيدة.

ومع ذلك فقد اهتم المجتمع الفلسطيني بالعمال وأنشأ لهم وزارة تهتم بهم وقام المجتمع المدني الفلسطيني بتأسيس المؤسسات والنقابات والاتحادات مثل الاتحاد العام لنقابات عمال فلسطين من أجل مساعدتهم والدفاع عن حقوقهم وتقديم المساعدات اللازمة لهم لاسيما في ظل الظروف التي يعيشونها حالياً. هذا الاهتمام لم يقابله اهتمام في مجال الدراسات النفسية المحلية التي تساهم في إبراز مشاكلهم الحياتية. هناك بعض الدراسات المحلية التي ركزت على موضوع الضغوط النفسية ولكن لفئات مختلفة مثل زوجات الأسرى (لافي، 2005) والمرأة الفلسطينية (أبو حطب، 2003) ودراسات أخرى حول طلبة الجامعة والدراسة التي قام بها أنور البرعاوي (2001)، ودراسة كمال قديح (2001) حول الضغوط النفسية لآباء المعاقين، وهناك أيضاً دراسات نفسية تتعلق ببعض المهن مثل دراسة ماهر الشافعي (2002) حول التوافق المهني للممرضين، ودراسة تهاني خليل مطر (1999) حول مشكلات المعلم المبتدئ.

هذا النقص في مجال الدراسات النفسية التي تخص عمال فلسطين، دفع الباحث للاهتمام بهذه الفئة التي تقدر بأكثر من مائة ألف عامل، والقيام بدراسة للتعرف على مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية. ثم جاء اهتمام الباحث في هذا الموضوع من حيث أنه يعمل كأخصائي في مجال الصحة النفسية ويستقبل الكثير من الحالات التي تطلب مساعدة نفسية بسبب الضغوط الاقتصادية والاجتماعية التي يواجهونها جراء الإغلاق وسياسة التجويع التي يفرضها الاحتلال الإسرائيلي. والأمر الآخر الذي يستحق ذكره أن هناك العديد من العمال الذين يتعرضون إلى ضغوطات كثيرة ولديهم من الصلابة النفسية التي تجعلهم يستطيعون إدارة حياتهم دون اضطراب، مع أن واقع عمالنا البواسل لاشك أنه يشكل عنصر ضغط نفسي كبير إلا أن ردود أفعالهم مختلفة، الأمر الذي ترك تساؤلات عن الأسباب المحتملة والمحركة لذلك، كل ذلك جعل عند الباحث اهتماماً كبيراً في دراسة العلاقة بين مستوى الضغوط النفسية ومستوى الصلابة النفسية.

مشكلة الدراسة

تتحدد مشكلة الدراسة بالسؤال الرئيس والأسئلة الفرعية التالية:

السؤال الرئيس

ما مستوي الضغوط النفسية لدى العمال في محافظات قطاع غزة وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية؟

وقد انبثق عن هذا التساؤل الأسئلة الفرعية الآتية:

1) ما هي أبعاد الضغوط النفسية التي يتعرض لها عمال قطاع غزة؟
2) ما مستوى الضغوط النفسية لدى العمال في محافظات قطاع غزة؟
3) ما مستوى الصلابة النفسية لدى العمال في محافظات قطاع غزة؟
4) هل هناك علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى العمال في محافظات قطاع غزة؟
5) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى إلى السن؟
6) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى إلى السكن؟
7) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى إلى الحالة الاجتماعية؟
8) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى إلى حجم الأسرة المعالة؟

حدود الدراسة

تقتصر هذه الدراسة على شريحة العمال وفق الحدود التالية:

الحد المكاني: عمال "إسرائيل" من محافظات قطاع غزة الخمسة: الشمال، غزة، الوسطى، خانيونس، رفح.

الحد الزماني: ستتم الدراسة خلال العام 2005 - 2006

الحد البشري: ويتمثل في المجتمع الأصلي من العمال الذين يحملون تصاريح دخول للعمل في " إسرائيل " ومسجلين لدى مكاتب التشغيل بوزارة العمل الفلسطينية في غزة خلال شهر مايو 2005 وعددهم 6825 عامل.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية هذه الدراسة من خلال مايلي:

يعتبر موضوع الدراسة وهو الضغوط النفسية محط اهتمام الكثير من علماء النفس ومنذ بداية الخمسينات.

قطاع العمال (مجتمع الدراسة) هي فئة من أكثر الفئات الفلسطينية تضرراً من الوضع الأمني المتمثل في الإغلاق، والسياسي المتمثل في الحرب الاقتصادية المدمرة التي يتعرض له أبناء الشعب الفلسطيني المحاصر.

تهتم الدراسة في التعرف علي علاقة الضغوط النفسية بالصلابة النفسية وبعض المتغيرات المستقلة مثل السكن والسن والحالة الاجتماعية وحجم الأسرة المعالة.

تساهم الدراسة في لفت نظر أصحاب القرار الفلسطيني وذوي الاختصاص إلى مستوى ونوع الضغوط النفسية وحجم المعاناة التي يعانيها العمال البواسل، الأمر الذي يساهم في إمكانية تطوير برامج وقائية أو علاجية لهم بما يصب في مصلحتهم.

تكتسب الدراسة أهمية أيضاً من ناحية أنها تثري المكتبة العلمية بإضافة بحث جديد لم يعطه الباحثون الفلسطينيون الاهتمام بالقدر الذي يوازي حجم المعاناة التي تعانيها هذه الفئة، **وهو أول بحث يتناول الضغوط النفسية لهذه الشريحة في فلسطين.**

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى:

1) الكشف عن مستويات الضغوط النفسية التي تعصف بعمال قطاع غزة.
2) التعرف على مستويات الصلابة النفسية لدى العمال.
3) تسجيل العلاقات الارتباطية بين مستوى الضغوط النفسية ومستوى الصلابة النفسية بين عمال قطاع غزة.
4) تسجيل الفوارق في تقدير العمال لمصادر الضغوط وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية.
5) تكوين قاعدة معلومات موضوعية هادفة عن الضغوط النفسية التي يكابدها العمال ويمكن استثمارها إيجابيا من قبل الجهات والمؤسسات أهلية كانت أو حكومية للعمل علي تقديم المساعدات أو الخدمات اللازمة بما يصب في مصلحة العمال أسرهم وذويهم.
6) الخروج بأداة قياس مقننة تصلح لقياس الضغوط النفسية لدى عمال قطاع غزة الذين يعملون في " إسرائيل "
7) تقنيين أداة قياس الصلابة النفسية على عمال الداخل الفلسطيني بمحافظات غزة.

مصطلحات الدراسة:

أولاً: الضغوط النفسية **Psychological Stress**

تعد محاولة تعريف الضغط النفسي من المحاولات التي يكتنفها كثير من الصعوبات من الناحية العلمية فهي عملية ترتبط بتحديد ظاهرة الضغوط النفسية ذاتها فما التعريف العلمي إلا كلمات لها مدلولات علمية تحدد طبيعة الظاهرة تحديداً جامعاً مانعاً. والضغوط النفسية هي ظاهرة معقدة ومتداخلة الأبعاد والعلاقة بين أبعادها ديالكتيكية دائرية، ولم يتفق العلماء على تعريف بعينه يمكن أن يعكس الناحية الكمية والكيفية للضغوط النفسية، وما سيقدم من تعريفات فهي محاولة لإمساك بعض من جوانب الظاهر والباطن من ظاهرة الضغوط النفسية وكما تتبدى في سلوكيات نوعية (الرشيدي، 43:1999).

تعريف بوم Baum (1990)

"الضغوط النفسية هي ممارسة مشاعر يتبعها تغيرات بيوكيميائية وفسيولوجية وفكرية وسلوكية ملموسة توجه إما نحو تغيير الحدث الضاغط أو التكيف مع آثاره" (Taylor:1995 :219).

تعريف سعد العمارة (2001)

الضغوط مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الأضرار الفسيولوجية، مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد (العمارة، 2:2001).

تعريف الرشيدي (1999)

تتبدى ظاهرة الضغوط النفسية في وقائع مورفولوجي خارجية نستطيع أن نتمثلها ونعاينها كأشياء مادية واقعة ملموسة وفي وقائع باطنية داخلية لها سماتها وقسماتها التي نستدل عليها من خلال المعرفة العقلية، ومن اتحاد الظاهر والباطن تكون ظاهرة الضغوط النفسية (الرشيدي، 46:1999)

التعريف الإجرائي للضغوط النفسية

يتبنى الباحث تعريفاً إجرائياً للضغوط النفسية للعمال في فلسطين على النحو التالي:

هي الأحداث والمواقف السلبية التي يتعرض لها العامل الفلسطيني أثناء تفاعله مع الواقع الفلسطيني في المجالات: الأسرية والاجتماعية والنفسية والمالية والاقتصادية والسياسية والأمنية بحيث يدركها على أنها مصدر للتوتر والقلق والخوف والتهديد مما يؤثر على نفسيته بالسلب.

ثانياً العامل Worker

تعريف قانون العمل الفلسطيني رقم (7) لعام 2001

كل شخص طبيعي يؤدي عملاً لدى صاحب العمل لقاء أجر ويكون أثناء أدائه العمل تحت أدارته وإشرافه (مركز الميزان، 10:2002).

التعريف الإجرائي للعامل

كل عامل يقوم بتعبئة استبانه الضغوط النفسية لدى عمال قطاع غزة التي أعدها الباحث بعد توزيعها على عينة الدراسة من قبل الباحث وضمن حدود الدراسة.

ثالثاً الصلابة النفسية Psychological Hardiness

تعريف كوبازا للصلابة النفسية

الصلابة النفسية هي اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة (Kobassa, 1979 :2)

التعريف الإجرائي للصلابة النفسية

هي قدرة العامل على تحقيق درجات مرتفعة من سمات الشخصية: الالتزام والتحكم والتحدي على مقياس الصلابة النفسية.

الفصل الثاني

(الإطار النظري)

أولاً: الضغوط النفسية

ثانياً: الصلابة النفسية

ثالثاً: واقع عمال قطاع غزة

الفصـــــل الثـــــــــانـــي

(الإطار النظري)

أولاً: الضغوط النفسية

يرى فاروق السيد عثمان أن المفاهيم يمكن أن يتم تصورها من خلال ثلاث مستويات: المستوى القاموسي أي مفهوم يؤخذ من القاموس ويكون معناه دقيق ومحدد، والمستوي الوظيفي أي الذي يمكن تطبيقه في ميادين المعرفة المختلفة ويمكن للمفهوم أن يختلف من تخصص لآخر، أما المستوى الأخير وهو المفهوم الإجرائي الذي يمكن قياسه بعد تحديد إجراءاته ويكون في صورة رقمية تستخدم في المقارنات (عثمان، 18:2001).

وسوف يستخدم الباحث في تعرضه لموضوع الضغوط المستوى الأول (القاموسي) والمستوى الثاني (الوظيفي) من أدبيات التخصصات: الصحة النفسية وعلم النفس.

نظرة قاموسية لغوية للضغوط

أصل مصطلح الضغوط النفسية في اللغة الإنجليزية (stress) وقد جاء في قاموس روجيتس (ROGET'S II) أن لها معنيان الأول يعني (إلحاح، تشديد، توكيد) وهو وزن خاص يوضع على شيء ما يعتبر هام والثاني يعني ضغط، والضغط هو الفعل أو الظرف أو الأثر العائد للقوة المطروحة على شخص ما أو شيء ما وتعني أيضاً القوة (Rogets,1988)

أما في قاموس المورد فتعني كلمة (stress) الضغط أو الإجهاد أو التوكيد ومن أمثلتها يضغط على أو يجهد (البعلبكي، 371:2000). هذا وقد عرف قاموس Oxford كلمة (stress) بأنها إذا كانت اسماً فإنها تعني الضغط - وهي حالة تسبب تأزم (فإذا قيل أوقات من الضغط) فإن هذا يعني أوقات فيها مشاكل وخطر وإذا قيل " تحت ضغط الفقر " فهذا يعني خوف وانفعال، ومن الناحية الميكانيكية تعني (stress) التوتر أو القوة المبذولة أو المتولدة بين جسمين متلامسين أو بين جزأين في جسم واحد، وتكون (stress) فعل متعدي وتعني يؤكد، يشدد، يلح على، (Horny, Gatenby and Wakefield, 1963).

ولكلمة (stress) معنيان في قاموس روجيتس: الأول للدلالة على الإجهاد والثاني للدلالة على الصعوبة، وقد انحدرت تحت كلمة الإجهاد معاني كثيرة منها: بذل، جهد، ضغط، عبودية، مشاكل، آلام، واجبات، قرارات، استنفاذ الطاقة، يكافح ويكابد في طريقة، أحمال، استخدام أفضل للطاقات.

وحينما تعن (stress) الصعوبة فقد وجد أنه يندرج تحتها المعاني التالية:
قاسي، مستحيل، تافهة، محير، تناقض، معضلة، صعب التحمل، عكس الموجة، يفقد الاتجاه، غير متأكد، محرج، غير قابل للتدبر، غير منظم ، عناد، لا أمل، معقد، غير سهل الوصول (Roget's 1988).

ويعني مفهوم الضغوط والإجهاد في معجم علم النفس والطب النفسي حسب ما أظهره جابر وكفافي 1995 أن النسق الاجتماعي لا يكون في حالة توازن تام وأن ثمة اتساق بين أجزائه ومكوناته مما يخلق الضغط والإجهاد والتوتر وهذه الضغوط الداخلية تعيق تحقيق الأهداف وفي الحالات الشديدة تؤدي إلى تهديد استمرار النسق نفسه (البرعاوي، 19:2001).

يبدوا أيضاً أن أصل المصطلح تم اشتقاقه من الكلمة الفرنسية القديمة Destresse والتي تشير إلى معنى الاختناق والشعور بالضيق والظلم وقد تحولت في الإنجليزية إلى "stress "
(فونتانا، 12:1994).

ويرى جان بنجامان ستورا أن كلمة stress اشتقت في الأصل من الفعل اللاتيني stringere الذي يعني ضيق على وضغط وشد وأوثق ومنه أخذ الفعل الفرنسي etreindre ومعناه طوق بجسمه وبذراعيه ضاغطاً بقوة مع أحاسيس متناقضة لأن بالإمكان ايضاً تطويق إنسان ما على قلبه وعلى صدره وخنقه أيضاً، ويوصلنا فعل خنق إلى فعل ضايق وضغط : غم، قلق، شعور بالضيق، يضغط على القلب والنفس ويصل بنا المفهوم إلى كلمة شدة detresse التي اشتقت من فعل stringere وهي تعني الشعور بالزهد وبالوحدة، ينتابنا حالة قاهرة (ستورا، 1997:7). ويؤكد الباحث على ما يعتقده فونتانا أن في تطور المفهوم كان هناك حاجة لأن تحتوي كلمة (stress) على معنيين:

الأول:- الضغط (pressure) الذي يعني الألم،
الثاني:- (emphasis) والذي يعني التوكيد (فونتانا، 13:1994).

استخدم المعرب أنطوان الهاشم كلمة إجهاد في ترجمته العربية لكتاب " stress" للكاتب جان بنجامان ستورا إذ يقول " تعريب كلمة stress الفرنسية والإنجليزية التي تعني في أصل وضعها استجابة جسم ما لعوامل عدائية فسيولوجية ونفسية وانفعالات (سارة وكريهة) تفرض تكيفاً، ويقابلها بالعربية كلمات: كرب، ضائقة، إرهاق، ... إجهاد وقد اخترت هذه الكلمة الأخيرة ترجمة لعنوان الكتاب stress "، وأظهر جان بنجامان ستورا أنه حدث منذ القرن الثامن عشر تطور دلالي، إذ جرى الانتقال من النتيجة الانفعالية للإجهاد إلى

سببه الأساسي، أي القوة، الضغط، الثقل الذي ينتج توتراً أو تشوهاً للمادة إلى مدى يطول أو يقصر (في صناعة التعدين) وهكذا يستنتج أن كلمة إجهاد stress يرافقها غالباً جهد strain أو ضغط مفرط يؤدي إلى التشويه أو القطع أو إلى كليهما معاً، أي ان الضغط الذي يشوه المعادن بإمكانه على المدى الطويل أن يسبب أمراضاً جسدية ونفسية وهكذا تم الانتقال من المفهوم الطبيعي إلى المفهوم الطبي والنفسي وأصبحت النظرة إلى الضغط نظرة جديدة تستند على وجود علاقة بين الأمراض الجسدية والعوامل النفسية وقد تكلم عن هذه العلاقة الكثير من العلماء وتطور ما يعرف بالطب النفسي الجسدي (السيكوماتي) وأجريت العديد من الأبحاث والدراسات التي تزعم معظمها العالم هانز سيلي الذي توصل إلى تعريف للضغط استناداً إلى فرضية أن الضغط هو رد فعل لا نوعي لجسم ما على أي تأثير بيئي (ستورا، 1997 :11-7) ويرى الباحث أنه من خلال مراجعته للمعاني اللغوية لكلمة الضغط فإن مفرداتها تشمل معاني يمكن لها إذا تجمعت أن تعنى كل العوامل الداخلية والخارجية التي تسبب حمل وإجهاد وضيق وتوتر وتؤدي إلى رد فعل جسمي لاإرادي وغير مسيطر عليه.

نظرة وظيفية لمفهوم الضغوط

هناك العديد من التعريفات للضغط النفسي؛ لان المصطلح تم تناوله من زوايا تخصصية مختلفة وقد تناول هذا الموضوع الكثير من الأطباء والأخصائيين النفسيين و الاجتماعيين و الممرضين واستخدم مصطلح الضغوط في الهندسة و في الإدارة و اللغة كل منهم يستخدم المصطلح تبعا لتخصصه.

ذكر فونتان في كتاب الضغوط النفسية أنه يتم التحدث من قبل الأطباء في إطار الميكانزمات الفسيولوجية و يستخدمها المهندسون للإشارة إلى مدى التحمل (الخرساني مثلا) و يتناول علماء النفس المصطلح أحيانا في ضوء تغيير السلوك و الإداريون بمعنى التحدث لنظام و يتناوله اللغويون للتأكيد على المقطع (syllable emphasis) و يستخدمه الناس العاديين لأي شئ تحت الشمس (فونتانا، 1994:12).

و قد رتبت شيلي تايلر المساهمات التاريخية الأولى في مجال الدراسات الخاصة بالضغط النفسي على النحو التالي :

<u>مساهمات والتر كانون (Walter Cannon)</u> :

أول من وصف مصطلح المواجهة أو الهروب (fight or flight) من جانب أن استجابة الهجوم أو الهروب هي طريقة للتكيف، سلوك تكيفي لأنها تعين الكائن أن يستجيب بسرعة للتهديد، وخلص إلى القول من جانب أخر أن الضغط قد يؤدي بالكائن أن يغير من الأداء

الوجداني والفسيولوجي وقد يؤدي إلى مشاكل طبية مع الوقت وبالذات حينما لا يستطيع الكائن أن يهاجم ويتعرض إلى خطر مستمر فان حالة التهيج الفسيولوجي قد تستمر دون انقطاع الأمر الذي يمهد لأرضية خصبة لحدوث مشاكل صحية، ومثال ذلك الأعمال التي قام بها ماهل Mahl,1952 علي الكلاب والقرود والتي كشفت أن تعرضها المستمر لظروف تثير القلق أدت إلى زيادة هائلة في إفرازات حمض الهيدروكلوريك الذي قد يؤدي إلي تكوين تقرحات.

مساهمات ولف و ولف (1940) Wolf & Wolf

ركزت أعماله على أثر الانفعال على إفرازات الجسم، وأن الناس يطورون استجابات فسيولوجية مختلفة مع أنهم يتعرضون إلى نفس الضغوط، وهذا يظهر استعداد وراثي للمرض الأمر الذي يجعل فلاناً يصاب بالقرحة وآخر يصاب بضغط الدم.

إن مساهمات والتر كانون وأعمال ولف و ولف أن الضغط النفسي يؤدي إلى استجابات تكون تكيفية للأحداث وتحدث ردود أفعال أو استثارات فسيولوجية تساهم في إحداث علل صحية وأن الضغط النفسي يحدث أنواع أمراض بحيث تتوافق مع الاستعداد الوراثي لهذا المرض أو ذاك.

أعمال هانز سيلي (1956-1976) Hans Seley

طور هذا العالم مفهوم حالة التكيف العام (general adaptation syndrome) التي تعتبر حجر الزاوية في موضوع الضغوط وتتكون من ثلاث مراحل:

مرحلة اليقظة، Alarm

مرحلة المقاومة، Resistance

مرحلة الإنهاك أو الإعياء Exhaustion

أعمال لازروس (1964) Lazarus

كان التركيز قبل لازروس على العوامل النفسية في موضوع الضغوط مفقوداً، ذلك أن الأبحاث كانت تركز وتجرى على الحيوانات بهدف التعرف على إفرازات الجسم بعد تعرضه لضغوط، بعد ظهور لازروس الذي قام بالعديد من الأبحاث على البشر، وبذلك أصبح هناك أهمية للعوامل النفسية في موضوع الضغوط وينسب إليه نظرية التقدير المعرفي في الضغوط (Taylor 1995:220).

يرى ديفيد فونتانا أن الضغط عبارة عن العنصر المجدد للطاقة التكيفية لكل من العقل والجسم، فإذا كانت هذه الطاقة يمكنها احتواء المتطلبات وتستمتع بالاستثارة المتضمنة فيها، فإن الضغط يكون مقبولاً ومفيداً، أما إذا كانت لا تستطيع ووجود الاستثارة يضعفها، فإن الضغط لا يكون مقبولاً وغير مفيد بل ضار (فونتانا، 14:1994).

لقد تطور قبول المفهوم (الضغط النفسي) كموضوع يستحق الدراسة و بشكل سريع خلال الثمانينات، و إلى حد كبير بسبب الضرورة التي أوجدتها الأعداد الكبيرة للذين يحتاجون إلى رعاية و علاج، وعلى الرغم من ذلك كان الضغط النفسي كموضوع محطة للدراسات المتقدمة خلال هذا القرن تحت وجهه النظر القائلة بان الأحداث الخارجية أو الصدمات النفسية هي التي تحدث إعتلالاً في الصحة (Puckett ,1993).

ذكر فاروق السيد عثمان أن الضغوط في معجم علم النفس المعاصر تظهر نتيجة التهديد والخطر وتؤدي الضغوط إلى تغيرات في العملية العقلية وتحولات انفعالية وبنية متحولة للنشاط وسلوك لفظي وحركي قاصر (عثمان، 18:2001).

ويعرف هانز سيلي الإجهاد (الضغط) بأنه حالة تعرف لمجموعة أعراض متناثرة خاصة تنطبق على جميع التغيرات العامة المستقرأة في نظام حيوي (ستورا، 10:1997).

ويرى عبد الحميد شاذلي أن الضغوط النفسية هي مطالب مادية متزايدة تكون نتيجة للمقارنة ولوسائل الإعلام مما يجعل الفرد يبذل جهداً إضافياً ويؤدي عدم إشباع تلك المطالب إلى الإحباط، وقام بسرد بعض أسباب للضغوط مثل تعقد الحياة، وسيطرة التنافس الفردية، وظروف العمل غير المناسبة، وعدم الاستقرار الدولي والصراعات السياسية، واختلال الثوابت وسيادة المتغيرات، والتغيرات الشاملة في جميع مجالات الحياة مثل التغيرات التكنولوجية والاقتصادية والاجتماعية والسياسية والدينية وغيرها، هذه المتغيرات تتم بسرعة مما يلقي عبئاً نفسياً كبيراً على الفرد ويشعره بالاضطراب والقلق وعدم الأمن

(شاذلي،87:2001).

كما ويشير مصطلح الضغط (stress) والضغوطات النفسية (stressors) إلى وجود عوامل خارجية تحدث لدى الفرد إحساساً بالتوتر الشديد، وعندما تزداد شدة هذه الضغوط قد يفقد الفرد قدرته على الاتزان، والتكيف ويغير نمط سلوكه وشخصيته، ويمكن تعريف الضغط النفسي بأنه حالة من التوتر النفسي الشديد والإنعصاب، يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتخلق عنده حالة من اختلال في التوازن واضطراب في السلوك

(عبدا لله، 2001: 115).

وذكر عبد الفتاح محمد الخواجا أن الضغوط النفسية عبارة عن مجموعة من الأعراض التي تتزامن في حدوثها مع تعرض الفرد إلى ضاغطة مهددة لذاته وينتج عنها أيضا استجابات انفعالية حادة ومستمرة، وتشكل الضغوط النفسية أساس بقية الضغوط الأخرى، وهي العامل المشترك لكافة أنواع الضغوط سواء أكانت اجتماعية أم مادية أم مهنية أم أسرية (الخواجا، 87:2001).

ويعرف أحمد عكاشة (1986) الضغوط بأنها تحدي عوامل غير سارة لطاقة التأقلم والتكيف للفرد، وتعتمد كمية الشدة أو الإنعصاب اللازمة لنشأة الأمراض النفسية على تكوينهم واستعداد الفرد الوراثي (فايد، 336:2001).

أما دوهريوند وآخرون (Dohrewend etal,) فيرون أن للمشقة (الضغط) تعريفات متعددة، فهي منبه يتفاوت في درجة تعقيده، وهي حالة داخلية يمكن استنتاجها أو اشتقاقها، وهي استجابة ملاحظة لموقف تنبيهي، وهي عدة منبهات أو مواقف مثيرة للمشقة تضم أحداث الحياة وخبراتها كالزواج والطلاق، وميلاد طفل، ووفاة شخص عزيز،،، الخ، وهي الحالة الخارجية تفرض الكائن الأحداث التي تمثل تحدياً له، (يوسف، 422:2000).

ويعرف معجم علم النفس (1996) الضغوط على أنه مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة، وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي، وتظهر الضغوط نتيجة التهديد والخطر ويؤدي الضغط إلى تغيرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية وبنيه دافعيه متحولة للنشاط وسلوك لفظي وحركي قاصر، (عثمان، 18:2001).

ويرى فاروق السيد عثمان أن الضغوط تعني تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج من ذلك من آثار جسمية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والإحباط والحرمان والقلق، وتفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية أو تجمع بين هذه المتغيرات الثلاثة، ورغم أن الضغوط جزء من حياتنا، إلا أن مصادرها تختلف من فرد لآخر(عثمان، 96:2001).

فيما يتعلق بضغوط الحياة أوضح ريس Rees (1976) أن الضغط هو أي مثير أو تغيّر في البيئة الداخلية أو الخارجية ويكون من القوة أو الحدة أو الاستمرار بحيث يثقل كفاءة الفرد التكيفية مما يؤدي إلي اختلال وظيفي أو مرضي، وتنشأ الضغوط نتيجة سلسلة من

المثيرات أو التغيرات في مجال الحياة السيكولوجية أو الاجتماعية للفرد، ويتحدد أثر الضغط السيكولوجي بالطريقة التي يدرك بها الفرد المثير أو الموقف الذي يتعرض له، وبنوعية تقييمية للدلالة الكامنة للأحداث التي تعترضه ودرجة التهديد التي يدركها
(عبد العاطي 106:2003).

ويرى الباحث أن تطور مفهوم الضغط النفسي كان امتداد للتطور المتزايد في مجال البحث العلمي والتسارع الكبير لدى العلماء لتفسير هذا المفهوم وخصوصاً بعد ازدياد نسبة الضغوط النفسية طردياً بازدياد التقدم العلمي والتكنولوجي والصناعي الذي ترك الإنسان وحيداً كالترس في عجلة الحضارة الحديثة.

ومما سبق يمكن تلخيص العديد من النقاط أهمها:-

1) يستخدم مفهوم الضغوط في مجالات علمية وبحثية مختلفة.
2) كان موضوع الضغوط في بدايته حكراً على البيولوجيين الذين ركزوا على الاستجابات الفسيولوجية.
3) نقل العالم لازروس اهتمام العالم في حقيقة ارتباط الضغوط بالتقديرات الفكرية أي الجوانب النفسية.
4) ترتبط كثيراٌ من الضغوط بالحاجات الإنسانية والمتغيرات البيئية.
5) تؤثر الضغوط النفسية على جميع جوانب الشخصية.

النظريات المفسرة للضغوط

حينما يكون هناك عدة تفسيرات ونظريات متعددة لدراسة ظاهرة معينة فإن هذا يدل على تعقيد هذه الظاهرة وأهميتها، ومن هنا سوف يقوم الباحث بعرض أهم النظريات التي قامت بدراسة وتفسير موضوع الضغوط النفسية، وهي على النحو التالي:

أولاً: نظرية هانز سيلي (Hans Selley)

اهتم هانز سيلي بدراسة استجابات الجسم الفسيولوجية الناتجة عن الضواغط (Stressors)، وقد أجرى أبحاثه على الحيوانات، ويتألف النسق الفكري لنظريته على فرضية أن الضغط متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، ويعتقد أنه يمكن الاستدلال من استجابات الكائن أنه بالفعل يقع تحت موقف ضاغط وتعتبر الاستجابة ضغطاً فعلاً ويعتبر حدوثها مصحوب بأعراض تمثل بالفعل حدوث ضغط، ويعتبر سيلي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضاغط علمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة (الرشيدي، 50:1999).

هذا وقد طور هانز سيلي مفهوم زملة التكيف العام (General Adaptation Syndrome) التي تمثل حجر الزاوية والأساس في موضوع الضغوط النفسية وتتكون هذه الزملة (سوف يتم شرحها) من ثلاث مراحل: مرحلة اليقظة أو التنبه، ومرحلة المقاومة، ومرحلة الإعياء أو الإجهاد أو الإنهاك (Taylor, 1995:220).

ويعتبر Selley أن الضغط يحدث حينما تفشل طريقة الجسم العادية في إحداث توازن وتوافق مع الحدث أو الظرف، وأن أي موقف يكون ضاغطاً إذا لم يستطيع الكائن أن يتكيف معه بسهولة، وبهذا التحليل الذي يقوده سيلي فهو بذلك يشبه نظرية كانون (cannon) للطوارئ ولكنه يزيد عنه من ناحية أنها تظهر الدور الذي يقوم به الجهاز الغددي بالإضافة للجهاز العصبي الاتونومي (Buck, 1988:53)

وقد ذكر فيصل محمد خير الزراد مراحل زملة أعراض التوافق العام أو ما يسمى مراحل الإجهاد النفسي وهذه المراحل هي:

1- مرحلة اليقظة، وتسمى أيضاً مرحلة التنبيه أو التحذير وتسمى حالة الصدمة (stage of Shock) ، وتعتبر وسيلة دفاعية للجسم ضد الخطر الخارجي، ويحدث فيها قصور في وظائف الأعضاء بسبب ضعف وصول الدم إلى هذه الأعضاء مع انخفاض ضغط الدم الذي يسبب مجموعة من التغيرات، وتعتبر مرحلة الصدمة مرحلة قصيرة وسريعة جداً تدوم لدقائق وفي بعض الحالات تستمر ساعات وهي تعتبر بمثابة إنذار وتنبيه (Alarm) للجسم.

2- مرحلة المقاومة (Resistance) ، وتسمى بمرحلة التكيف وتكون أعضاء جسم الإنسان في حالة تيقظ تام كرد فعل للضغوط فيزداد معدل ضربات القلب وتزداد وتيرة التنفس ويكبر إنتاج الطاقة التي تمكن الفرد من المقاومة أو الهروب، فإذا تكيف الكائن انتهى الأمر عند هذا الحد وإذا استمر الضغط ولم يحدث تكيف يحدث ما يسمى بالإجهاد.

3- مرحلة الإجهاد أو الإعياء (Exhaustion)

وتسمى أحياناً مرحلة الانهيار (Stage of failure) وتحدث هذه المرحلة عندما تستمر الحالة والضغط النفسي يتواصل ويستنفذ الجسم جميع احتياطاته ولا يتمكن من الاستمرار في المقاومة إلى مالا نهاية وتفشل الوسائل الدفاعية للجسم وتظهر علامات الإعياء

تدريجياً وتتوقف قدرة الفرد على التوافق كما تتوقف عملية بناء الأنسجة ويضعف الفرد بشكل عام وقد يصاحب ذلك أعراض الاكتئاب أو السلوك الذهاني والمرض الجسمي وربما الموت أحيانا (الزراد، 40:2000).

ثانياً: نظرية لازروس (Lazarus 1970) للتقدير (التقييم) المعرفي

نشأت نظرية التقدير المعرفي نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم يعتمد في الأساس على طبيعة الفرد، حيث إن تقدير الفرد لكم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه ربط بين البيئة المحيطة للفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على أنه ضاغط على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف نظرية التقدير المعرفي "الضغوط" بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين (الرشيدي، 100:1999).

وضع لازروس فكرة التقدير أوالتقييم Appraisal وذكر نوعين للتقييم أو التقدير:

أولا: التقييم الأولى Primary Appraisal :

ويقصد به، تقييم الفرد للحدث وتقديره له، هل هو سلبي؟ أو إيجابي؟ أو عادي؟ فإذا أدركه بأنه سلبي يقوم بتقييمه هل الحدث مؤذي Harm ؟ مهدد Threat ؟ متحد Challenge ؟

ثانيا: التقييم الثانوي Secondary Appraisal :

ويقصد به تقييم الفرد لإمكاناته الشخصية والمادية والاجتماعية لمواجهه الحدث الذي قدره كحدث ضاغط ، ويعتبر لازروس أن التوازن بين نوعي التقييم ،هو الحكم على مدى إدراك الضغوط،

فحين يكون الضرر أو التحديد أو التحدي أعلى من إمكانات المواجهة (التكيف)، فإن الفرد سوف يدرك الضغوط وتظهر لديه ردود فعل الضغوط النفسية (Taylor 1995:222-223).

هذا وقد حدد لازروس وكوهين أيضاً ثلاثة أنواع من الضغوط النفسية وهي:

1) التغيرات الكبيرة التي تؤثر على مجموعة كبيرة من الأشخاص وهي ضغوط عامة على الكل وخارج نطاق تحكم البشر مثل الكوارث الطبيعية وكوارث من عمل الإنسان مثل الحروب، والطرد والاعتقال والتفرقة العنصرية.
2) الكوارث الكبيرة والتي يتأثر بها فرد أو أكثر أو مجموعة وتكون التجربة خارج نطاق تحمل الفرد مثل الموت والمرض الشديد، وفقدان العمل أو البيت،
3) الضغوط اليومية الحياتية مثل المشاكل الزوجية وفي العمل (سكيك، 2004).

ثالثاً: نظرية سبيلبيرجر (Spielberger)

يعتبر فهم نظرية سبيلبيرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط، أقام العالم المذكور نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما:

قلق الحالة (Anxiety State) وهو قلق الموقف أو القلق الموضوعي

قلق السمة (Anxiety Trait) وهو القلق العصابي أو القلق المزمن، ويربط في نظريته بين قلق الحالة والضغط، ويستبعد وجود علاقة بين قلق السمة أو القلق العصابي والضغط لان القلق هنا سمة من سمات الشخصية، ويهتم سبيلبيرجر في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويحدد العلاقة بينها وبين ميكنزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة، فالفرد يقدر الظروف الضاغطة التي أشارت حالة القلق لديه ثم يستخدم الميكنزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كبت، إنكار، إسقاط) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهروب من الموقف الضاغط (الرشيدي،1999:54).

ويميز سبيلبيرجر بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط، كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد من حيث إن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف، وكان لنظرية سبيلبيرجر قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق واستفادت منها الكثير من الدراسات، تحقق من خلالها من صدق فروض ومسلمات نظريته (عثمان، 2001:100).

رابعاً: نظرية هنري موراي (Murray)

ارتبط موضوع الضغوط عند موراي بالحاجة (Need) وعرف الضغط بأنه خاصية لموضوع بيئي أو لشخص، تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، وترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته.

استطاع موراي أن يميز بين نمطين من الضغوط وهما:

أولاً: ضغط بيتا (Beta Press)

وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد

ثانياً: ضغط ألفا (Alpha Press) وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي (الرشيدي، 65:1999).

وكتب هول وليندي (1978) أن موراي أوضح أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينه، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا (عثمان، 100:2001).

وهكذا وطبقاً لنظرية موراي تكون الحاجات النفسية قوى دافعة لكنها لا تعمل بمفردها وإنما تظافر مع القوى البيئية في ديناميكية من أجل انبثاق السلوك الإنساني، فالعوز الذي ينشأ عن وجود الحاجة يهدد كيان الفرد ويهز استقراره واتزانه ويزيد من التوتر والإلحاح لديه من أجل الإشباع ويظل الإنسان يكدح ويناضل في بيئته ويبحث عن ميسرات تيسر له الإشباع وتحقق له اللذة فيتواجه مع الأشخاص أو الموضوعات والوضعيات والقوى البيئية والنماذج الاجتماعية وهذه إما تيسر أو تعوق الإشباع، وفي حالة أن تكون هذه القوى ميسرة وقادرة على الإشباع فض التوتر واستعاد الإنسان اتزانه ونظامه، أما في حالة أن تعوق إشباع الحاجات المثارة يكون الضغط، وهنا نكون إزاء حالتين يطلق عليهما مصطلح الضغوط: ألفا و بيتا (الرشيدي، 68:1999).

خامساً: نظرية العجز المكتسب Learned Helplessness

أوضح (علي عسكر : 1998) أن عبارة العجز المكتسب استخدمت في البداية من قبل اوفرماير وسيلجمان (Overmier & Seligman) وماير (Maier) وهم يصفون استجابة العجز التي انتابت استجابة الهروب لدى حيوانات التجارب التي تعرضت لصدمات كهربائية غير قابلة للتحكم من جانب حيوانات التجارب، حيث أثبتت التجربة أن الحيوانات التي مرت بخبرة العجز استسلمت تماماً للصدمات الكهربائية لدرجة الامتناع عن

القيام بمحاولة تجنب الصدمة الكهربائية، ويعتبر هيروتو (Hiroto 1974) من أوائل الباحثين في مجال العجز المكتسب على الإنسان، ففي إحدى تجاربه على مجموعتين من الطلبة عرض المجموعة الأولى إلى ضوضاء شديدة مع إمكانية تحكم الطلبة لمصدر الضوضاء بينما عرض المجموعة الثانية إلى ضوضاء مع عدم إمكانية تحكم هذه المجموعة بمصدر الضوضاء، وكان من نتائج التجربة أن المجموعة الثانية يئست واستسلمت للضوضاء ولم تحاول التحكم حتى في المراحل اللاحقة. ويرى العلماء أن اليأس عنصر يؤدي إلى تحطيم الاتزان, لهذا فإن للضغوط تأثيرا شديدا على تدهور الأداء وتشتت المشاعر, ويرى (سيلجمان) أن الشعور باليأس هو حالة من عدم الرغبة في التفوق وإتمام المهام الصعبة وأيضا عدم الرغبة في بلوغ معايير التفوق على الآخرين وانعدام روح المنافسة (عثمان، 215:2001).

ويرى سيلجمان أن تكرار الأحداث الضاغطة ومحاولة الفرد التحكم بها، مع تكرار فشله في مواقف متعددة، من شأن ذلك أن يؤدي إلى حالة العجز المكتسب، كذلك ويرى سيلجمان وماير (1976) أن العجز المكتسب يؤدى إلى ثلاثة أنواع من الخلل :

الأول: دافعي، بحيث يصبح الشخص الذي يعاني العجز المكتسب لا يبدي أي مجهود من اجل تغيير بتاريخ الموقف

الثاني: معرفي، بحيث يفشل الفرد في تعلم استجابة جديدة تساعد في تجنب النتائج الصعبة

الثالث: انفعالي، بحيث يجلب العجز المكتسب استجابة شديدة أو ضعيفة من الاكتئاب (Taylor 1995:235) .

ذكر سامر جميل رضوان أن الفرد إذا تعلم (اشترط) أن العاقبة ستحصل بغض النظر عن سلوكه، فإنه سيكون عاجزا في إي موقف آخر عن التعرف على نقيض ذلك حتى وإن توفرت شروط السيطرة والضبط، ويميز سيلجمان بين ثلاثة أنواع من العجز هي:

1- العجز الدافعي: أي تخفيض الاستعداد عند الشخص لرد الفعل
2- العجز المعرفي: أي الكف المتعلم مسبقا، الذي يعيق فيما بعد رسوخ محتويات شبيهة من الخبرات
3- العجز الانفعالي: أي انفعالات من الخوف والاكتئاب أي انفعالات من الخوف والاكتئاب المصبوغة بفقدان الرغبة والتثاقل والتباطؤ (رضوان، 94-95:2002).

يرى الباحث أن مفهوم الضغوط مر بتطورات كثيرة خلال العقود الخمسة الماضية، وقد تنوعت طرق البحث في مجال الضغوط تبعاً للتطور التاريخي للمفهوم الذي انتقل من دراسة الأثر الفسيولوجي إلى السبب البيئي إلى التقدير المعرفي إلى السمات الشخصية

وطرق الوقاية، ويمكن ترتيب المراحل التي مر بها البحث العلمي لموضوع الضغوط على النحو التالي:

1) البحث في أثر الضغوط على جسم الإنسان
2) البحث في مسببات الضغوط.
3) البحث في التقديرات المعرفية للضغوط.
4) البحث في سمات الشخصية والتوافق.

كما ويري الباحث أن ترتيب طرق البحث والتفسير تاريخياً لا يعني بالضرورة وضع حدود وقوالب فاصلة بين المفاهيم. ولكن دراسة ظاهرة الضغوط تستوجب الجمع بينها واعتمادها كإطار نظري وعملي للممارسة المهنية الحقة والاستفادة من الفرضية القائلة أن العلم كم تراكمي.

أما بالنسبة لإدراج نظرية العجز المكتسب تحت عنوان نظريات الضغوط فقد كانت لحكمة معينة إذ يتضح مما سبق وجود علاقة واضحة بين ظهور حالة العجز المكتسب والضغوط النفسية، لذلك كان لزاماً إدراج هذه النظرية تحت النظريات التي يفسر الضغوط ليس لأنها نظرية من نظريات الضغوط ولكن لأهميتها في دراسة آثار الضغوط علي الكائن البشري.

ويري الباحث أن العجز المكتسب أو المتعلم learned helplessness هي حالة من العجز الدافعي والمعرفي والانفعالي وهي وليدة الضغوط الشديدة والمؤلمة والمتكررة التي تحدث بشكل مستمر دون انقطاع متزامناً مع الشعور بالفشل التام في جميع محاولات التحكم والسيطرة أو التغيير أو إيقاف هذا الضغط الضاغط.

الآثار التي تترتب على الضغوط النفسية

تترك الضغوط النفسية آثارا سلبية يترتب عليها تأثيرات جسمية، وانفعالية، ومعرفية وإدراكية، وسلوكية.

<u>أولاً: التأثيرات الجسمية</u>

يقول جون كاربي (John Carpi:1996) "الضغط النفسي لا يضع رأسك في الملزمة فقط، بل انه يحدث خللاً في أجهزة الجسم كله بما فيها الدماغ"، هناك أعراض وعلامات عضوية متنوعة تظهر نتيجة التعرض للضغوط النفسية أهمها:

- توتر العضلات: الرقبة والظهر خاصة، الارتجاف، الصداع التوتري، برودة الأطراف.
- توتر في الجهاز الهضمي: حموضة المعدة، غثيان، غازات، ألم بطني تشنجي إمساك،

- فقدان الشهية، وإسهال.
- اضطرابات النوم: أرق في النوم، استيقاظ مبكر، كوابيس وأحلام مزعجة
- آلام في الظهر والكتفين، كوكزة في الأسنان
- اضطرابات قلبية دورا نية: تسرع القلب وضربات غير منتظمة
- اضطرابات في التنفس: عسر التنفس والألم الصدري
- اضطرابات جنسية متنوعة (عبد الله، 118:2001).

ويرى الباحث أن الضغوط النفسية تسبب الكثير من الأمراض الخطيرة لما تحدثه من تغيرات كيميائية داخل جسم الإنسان.

إن الضغوط النفسية تثير الجهاز العصبي اللاإرادي والغدد الصماء وتسبب زيادة في إفراز الأدرينالين، وتزيد من معدلات نبض القلب وضغط الدم، وترفع مستوى السكر، وتوجه كمية كبيرة من الدم للعضلات والرئتين، وتزيد من انطلاق الكولسترول في الكبد، وتؤدي إلى جفاف الفم، وتحول الدم من سطح الجلد إلى أماكن أخرى في الجسم ويزداد العرق والإمساك وفقدان الطاقة وزيادة معدل التنفس (فونتانا، 21-20:1994). ويعتقد كثير من الباحثين: أن الناس لديهم قدرة جيدة على الصمود أمام الضغوط الحادة القاسية قصيرة المدى ولو كانت مصيبة أو كارثة خطيرة مستفحلة ولكن المشكلة الحقيقية كما يقولون تحدث عندما تصبح الضغوط طويلة المدى غير متناهية. ومن الدراسات على أن الضغط النفسي يتسبب في حدوث أمراض خطيرة دراسة دافيزون ونيل (1978) حول ضغوط الحياة وارتباطها بضغط الدم واضطرابات القلب، ودراسة كازل وكوب (1970) حول تأثير فقدان الوظيفة وارتباطه بضغط الدم، ودراسة كيبكس وروبين على أمراض الجلد (الارتكاريا) ودراسة جالاتين (1982) بعنوان أثر الضغوط على ظهور التوتر العضلي المرتبط بآلام الظهر

(عبد العاطي، 106-107: 2003).

ثانياً: التأثيرات الانفعالية

أظهر لازروس (1975-1970) وآخرون (1967-1962) أن الاستجابة الانفعالية للضغوط النفسية متنوعة وتتضمن التوتر والقلق والاكتئاب والشعور بالعجز وانخفاض تقدير الذات وسرعة الاستثارة، والغضب والإحباط وتقلب المزاج والحزن، ويشك الباحثون بأن معرفة الفرد أنه مهدد بفعل موقف ضاغط فقط يؤدي إلى انفعال محدد مثل القلق بدلاً من الغضب أو الاكتئاب بدلا من الخوف، بل إن فهم عملية الضغوط النفسية بأكملها وبعناصرها المترابطة والمختلفة (الموقف، الفرد، البيئة) تحدد أياً من نتائج العلاقة الضاغطة التي تتحقق من خلال تفاعل الفرد والبيئة (أبو حطب، 31:2003).

ويرى ديفيد فونتانا أن هناك مجموعة من الأعراض التي تدلل على وجود التأثيرات الانفعالية أهمها: الزيادة في التوتر الفسيولوجي، والزيادة في معدل الوساوس، وتحدث تغيرات في سمات الشخصية، وتزداد المشكلات الشخصية، وتضعف القيود الأخلاقية والانفعالية، ويظهر الاكتئاب والعجز، وينخفض الإحساس بتأكيد الذات بشكل حاد فينمو الشعور بعدم القيمة والكفاءة (فونتانا، 1994:29). كذلك ويرى سيلجمان ومابر (1976) أن العجز المكتسب يؤدى إلى ثلاثة أنواع من الخلل الثالث هو انفعالي، بحيث يجلب العجز المكتسب استجابة شديدة أو ضعيفة من الاكتئاب (Taylor 1995: 235).

أثبتت سميرة أبو غزالة أن الضغوط النفسية يرتبط بكل من سمة توهم المرض والهستيريا وأعراض المخاوف المرضية والسلوك القهري، وأعراض الفصام، وأعراض الهوس الخفيف، وأعراض الإنطوائية والعزلة والبعد عن الآخرين (أبو غزالة، 1999:156).

ثالثاً: التأثيرات المعرفية الإدراكية

أظهر كوهين (Cohen, 1980)، وشاهام وآخرون (Shaham etal, 1992) أن الاستجابة المعرفية للضغوط النفسية تتضمن حصيلة عملية تقييم الموقف الضاغط ومدى الضرر أو التهديد الناجم عن الموقف الضاغط ومسبباته، ومدى إمكانية التحكم به، كذلك تشتمل الاستجابة المعرفية للضغوط على الذهول وعدم القدرة على التركيز وتشوش الأداء في المهام المعرفية (Taylor 1995:225).

ويرى ديفيد فونتانا أن الاستجابة المعرفية للضغوط الحادة تتمثل في مجموعة من الأعراض: نقص مدى الانتباه والتركيز، ضعف القدرة على الملاحظة. اضطراب في القدرة على التفكير، تدهور في الذاكرة قصيرة المدى، صعوبة التنبؤ بسرعة الاستجابة، زيادة في معدل الأخطاء، تدهور قوى التنظيم والتخطيط طويل المدى، تزداد الاضطرابات الفكرية والتوهم وغير منطقية وعقلانية التفكير (فونتانا، 1994:28).

رابعاً: التأثيرات السلوكية

يرى موراي (Murray) أن الضغط يمثل أهم المحددات الجوهرية للسلوك في ظل تصور عن دوافع ونزاعات الفرد ومن خلال تصوره عن الطريقة التي يرى ويفسر بها الفرد للبيئة. وللضغط تأثير على الإنجاز والأداء البشري بصفة عامة فقد اقترح جروس وماستينبورك (Gross & Mastonbork) أن تناقض العمل والإنجاز يظهر بسبب الضغوط وأثبت لانتز (Lantz) ذلك بوجود فروق في ظل الظروف العادية والأداء في ظل الضغوط (الرشيدي، 1999:34).

وقد تظهر تأثيرات سلوكية عامة على الإنسان الذي يتعرض لضغوط حادة ومن هذه التأثيرات: تزايد مشكلات الكلام، نقص الميول والحماس فيتوقف عن ممارسة هواياته ويتخلى عن أهدافه، ويزداد تغيب الفرد عن عمله بسبب ظهور مرض حقيقي أو وهمي، ويزداد سوء استخدام العقاقير، وينخفض مستوى الطاقة، وتضطرب عادات النوم، ويزداد عدم الاطمئنان فيزيد من لومه للآخرين، ويتجاهل المعلومات الجديدة فيرفض باستمرار التطورات الجديدة، وفي العمل يقوم بحل المشكلات بشكل سطحي ولا يبحث في جذور المشكلة وأحيانا يستسلم لأي حلول، وقد تظهر أنماط سلوكية شاذة، وربما يهدد بالانتحار، هذه التأثيرات السلوكية تختلف من شخص لآخر وتعتمد في شدتها على شدة الضغوط وحدتها
(فونتانا 1994: 30-29).

ويرى الباحث أن للضغوط النفسية آثاراً تدميرية شاملة على جميع جوانب الشخصية، ذلك أنه يمكن تشبيه الضغط كالطاقة التي لا تنتهي أو تفنى، وأنها في حال دخول ذراتها عقل وجسم الإنسان فإنها تخلخل أركان الفرد الداخلية موسعة بذلك لنفسها، ويعتمد حجم الضرر السيكولوجي بحجم ذرات الطاقة (أي الضغط)، ويتنوع الضرر بتنوع القدرات الدفاعية والدعم الخارجي، فإذا تمكن الفرد من إخراج هذه الطاقة أو كان لديه قوة وصلابة تمنع أن يعمل الضغط في كيانه. أرى أنه بذلك قد تكيف مع الضغوط، وفي حالة بقاء الطاقة الضاغطة ملتصقة بداخله فإن ذلك يجهد الجسد وتظهر الأعراض الجسدية لتعرف المحيط بالضرر الكامن وغير المعبر عنه وغير المنفك، ولأن كيان الفرد هو عبارة عن مجموعة من الأجهزة التي تتداعى كلها بالسهر والحمى إذا اشتكى منها عضو، فلا غرابة أن تترك الطاقة الغريبة الدخيلة آثاراً سلبية وشاملة على كافة المستويات الجسمية والانفعالية والإدراكية والسلوكية.

مصادر الضغوط

وصف النفساني دافيد ألكند David Elkind ثلاث مواقف يومية ضاغطة وتتمثل في:

1. ضغوط يمكن التكهن بها والتنبؤ بقربها فيمكن تفاديها مثل تأخر إنسان في إنجاز مشروع معين ولا يستطيع تنفيذه في الوقت المحدد.
2. ضغوط لا يمكن التكهن بها أو تفاديها، وتتراوح هذه الضغوط بين ضغوط كبرى لحصول حادث من نوع معين، وغير متوقع إلى ضغوط صغرى كالحديث عن تأخر موعد معين.

3. ضغوط منظورة ولكن لا يمكن تحاشيها كأن تضع في حسابك أو اعتبارك تأخر سيارة الأجرة عليك ولديك موعد مهم، ولكنك مضطر أن تنتظرها لالتزامك مع سائقها (هيلز، 336:1999).

وضع هولمز وراخ (1967) اختباراً لمعرفة الضغوط والتغيرات التي يعيشها الشخص أو التي يتوقع حدوثها والتي بدورها تؤثر على الصحة النفسية والجسمية، ومن فقرات الاختبار: متاعب العمل، وتبدل ظروف الحياة والمعيشة والسكن، وأظهر عبد الله (2001). أن من أمثلة المواقف التي تؤدي إلى حدوث الضغط النفسي العلاقات المضطربة، وغير المستقرة، وعدم الحصول على الراحة والاسترخاء، وكبت الحالات الانفعالية وكظمها وعدم التعبير عنها وتراكمها، والفشل والإحباط، (عبدا لله، 2001 :123-120).

أوضح علي عسكر أن من ضمن العوامل المؤدية للضغوط النفسية عامل الإحباط وقد أشار إلى أربعة مصادر للضغوط وهي: الكثافة السكانية، والتمييز العنصري، والعوامل الاقتصادية والاجتماعية، والبيروقراطية (عسكر، 1998:77-27).

<u>يرى هارون الرشيدي أن مصادر الضغوط متنوعة وتظهر في بيئات مختلفة على النحو التالي:</u>

الضغوط البيئية: -

وتكون في الوسط الذي يعيش فيه الناس من غلاف جوي، ودرجة حرارة، وبرودة، وطبيعة التضاريس، شحه الموارد الطبيعية، والكوارث الطبيعية، وضغوطات السكن والمساكن، والتلوث.

الضغوط الاجتماعية: -

وتشتمل على ضغوط المجموعات والتشكيلات الاجتماعية، والخلافات الأسرية، وعدد أفراد الأسرة، والجيران، قلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية، التفاوت الحضاري، وضغوط الأحداث الشاقة في الحياة.

الضغوط الاقتصادية: -

وتتمثل في الأحداث والظروف الاقتصادية للفرد، وهذه الظروف تسبب تهديداً واضحاً للفرد ومن هذا التهديد: البطالة، والفقر، وانخفاض الإنتاج، والتفاوت الطبقي وفقدان للثروة،

الضغوط السياسية: -

تنشأ الضغوط السياسية من ظروف متعددة منها: عدم الرضا عن الحكم، والصراعات السياسية، والصراعات الحزبية، ويكون تعريف الضغط هنا أنه عدم الرضا والشعور بالوطأة الناتج عن عدم القدرة على التكيف مع الأوضاع السياسية القائمة.

الضغوط المهنية:-

وتتعلق بالشقاق مع الزملاء، وقواعد العمل الضاغطة، وعدم الرضا عن العمل، والمرتب، والتمييز غير المبرر، ومعنى الضغط هنا: الشعور بالوطأة والعبء، والثقل الناشئ من مهنة الفرد، ومجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها الفرد في مهنته وعمله (الرشيدي، 1999:7-4).

ويرى ديفيد فونتانا إن مقياس " هولمز – راي " للتوافق الاجتماعي يتعلق بمصادر الضغوط خارج نطاق العمل، لأن كثيراً من الأفراد يتعرضون لضغوط خارج نطاق العمل وهذا يكون أكثر تأثيراً مما يزيد من الحياة صعوبة وهذا يجعلنا لا نستطيع تجاهل الضغوط التي تحدث خارج نطاق العمل، ومن هذه الضغوط، الضغوط البيئية والأسرية، ومن المصادر الهامة للضغط والتوتر: الضغط الذي مصدره شريكة أو شريك الحياة، والأمور العائلية، وتربية الأطفال، والبيئة الخارجية، ومن المصادر التي تسبب الضغط النفسي مصادر داخلية تتمثل في التقييم الإدراكي للمواقف والظروف، نوع الشخصية " أ " أو " ب "، المزاج، بالإضافة إلى العوامل السابقة فهناك عدد آخر من سمات الشخصية التي تكون مصدراً ضاغطاً مثل الحوازية (الو سواسية)، الحساسية الزائدة، فقدان القدرة على المخاطرة، واللوم الزائد أو التقدير الزائد للنفس (فونتانا، 1994:133-109).

حدد لازروس وآخرون (Lazarus, etal, 1985) مصادر الضغوط النفسية بأنها تعود إلى مجموعة من المشاكل تتمثل في:-

المشاكل الصحية:-

الناتجة عن الأمراض العضوية والتأثيرات الدوائية والقلق من العلاج.

مشكلة الوقت:-

المسؤوليات المتعددة والسعي لإنجاز أمور أكثر من الوقت و قلة الوقت المتاح،

مشاكل شخصية:-

منها الخوف والوحدة وعدم المواجهة

الضغوط البيئية:-

مثل المشكلات الاجتماعية والأخلاقية والضجيج

المسؤوليات المالية:-

مثل عبء سداد القروض وغيرها

مشاكل العمل:-

مثل عدم الرضا الوظيفي، وانخفاض الرواتب، وانخفاض الدافعية للعمل، والعلاقات السلبية مع الزملاء (عسكر، 1998:67).

تعتبر الضغوط الحياتية مصدراً من مصادر الضغوط النفسية وهذه الضغوط تكون اجتماعية أو أسرية أو مهنية أو دراسية أو عاطفية أو عقلية، وكلها تؤدي إلى تدمير الذات ونشوء الضغوط النفسية، ومن أهمها:

الضغوط الاقتصادية:-

وتتمثل في الأزمات المالية التي تشتت جهد الإنسان وتركيزه، وتستنزف تفكيره وطاقته مما ينعكس سلباً على ذاته ونفسه.

الضغوط الأسرية:-

الخلاف والانفصال أو الطلاق كلها تؤدي إلى اختلال في تكوين الأسرة وبنائها وتوافقها وتكون مصدراً رئيساً من مصادر الضغوط النفسية.

الضغوط الاجتماعية:-

في حالة عدم تكيف الأسرة مع الضغوطات فذلك يكون مدعاة للبعض للخروج عن المعايير والعادات والأعراف الاجتماعية، هذا الخروج يعتبر مصدر تهديد للفرد وتصبح المعايير الاجتماعية حينها ضغوطاً اجتماعية (الخواجا، 2001:88-86).

ويوافق الباحث على وجهة نظر الباحث صالح أبو حطب الذي يرى أن الواقع الفلسطيني يعج بالضغوط النفسية التي نتجت من خلال تفاعل الظروف السياسية والعسكرية للشعب الفلسطيني مع مختلف جوانب الحياة، فمن الناحية السياسية، حرمت الأسرة الفلسطينية أبسط حقوق الإنسان وهو الشعور بالأمن والأمان وحق الوجود بسلام حيث تتعرض للقتل والتنكيل والتشريد وقصف المنازل وغير ذلك من الضغوط، ومن الناحية الاقتصادية فهناك نسبة عالية جداً من الأسر التي تعيش تحت خط الفقر بسبب تدمير الاقتصاد الفلسطيني وفقدان الكثير من العمال لأعماهم، وندرة الموارد مقارنة بالكثافة السكانية في غزة، ومن الناحية الصحية نجد التلوث بالغازات السامة، وتلوث المياه، وتلوث البيئة بصفة عامة، ومن الناحية الاجتماعية، فتوجد بعض السلبيات، ومن الناحية الأسرية، فإن حالها انعكاسا للظروف الاقتصادية والسياسية على ظروف الأسرة وتشكل ضغوطاً نفسية (أبو حطب، 2003:36-35).

ضغوط العمل

العمل سنة في الحياة يستطيع من خلالها الفرد أن يكسب قوت يومه ويحصل الرزق الذي قدره الله له، والإنسان مضطر للعمل ليمنع به البطالة والفقر والفساد، واقترن الرزق بالسعي إذ يقول الله تعالي في سورة الشورى (27) " (ولو بسط الله الرزق لعباده لبغوا في الأرض). وقال الرسول صلى الله عليه وسلم: (ما أكل أحد قط طعاماً خيراً من أن يأكل من عمل يده، وإن نبي الله داوود عليه السلام كان يأكل من عمل يده) رواه البخاري ، ويحقق العمل حاجات الإنسان المادية والنفسية والاجتماعية وبذلك تقوم صحة الفرد النفسية، والعمل هو الذي يجعل الإنسان يعيش حياة فعالة ولها معني، قال سيدنا عمر بن الخطاب: "كنت أري الرجل فيعجبني فأقول أله حرفة فإذا قيل لا سقط من عيني".

أوجز علي عسكر الفوائد النفسية والاجتماعية للعمل في النقاط التالية:-

1. مصدر رئيسي للدخل ووسيلة الحصول على مستلزمات الحياة المختلفة.
2. متنفس للطاقة العقلية والبدنية وتطوير للمهارات الشخصية.
3. تهيئة الفرصة للقاء الآخرين وتكوين علاقات اجتماعية معهم.
4. التنوع في حياة الفرد، ويمكن من القيام بأنشطة.
5. التنظيم الزمني بين المهام المهنية والمسئوليات الأسرية
6. الدعم الاجتماعي، والحصول على تقدير الذات والثقة بالنفس.
7. المساهمة في تحقيق أهداف الجماعة التي يكتسب منها الفرد الهوية والقوة.
8. دور اجتماعي ينمي الشعور الإيجابي بالذات وبالمواطنة (عسكر، 2000:94).

وارتبط العمل بالحاجة للإنجاز ليحقق النجاح والتفوق والتطور مما يحقق التوافق المهني، وأن التأثير متبادل بين الصحة النفسية والتوافق المهني فكلما زاد توافق العامل في عمله نمت صحته النفسية، وكلما نمت صحته النفسية زاد توافقه المهني (موسى، 1999:142-142).

ويرى الباحث أن الأمور في العمل لا تسير غالباً بسهولة ويسر وأن العمل له مشكلاته التي تكون عنصراً ضاغطاً تتفاعل مع أحداث الحياة الهامة وتنعكس بالتأكيد على جوانب الشخصية المختلفة للفرد وتؤثر على علاقة العامل مع أسرته ومجتمعة، من هنا كان من الواجب دراسة ضغوط العمال.

وضغوط العمل هي الحالة التي تنشأ عن التفاعل بين الناس وأعمالهم وتتسم بإحداث تغييرات في داخلهم وتدفعهم إلى الانحراف عن أدائهم الطبيعي (Beehr,1978:667)، واعتبرت شيلي تايلور أن دراسة ضغوط العمل هامة لأسباب عديدة :-

أولا: تساعد في التعرف على بعض أهم ضواغط الحياة اليومية.

ثانيا: تزودنا بدليل إضافي للعلاقة بين الضغط والمرض .

ثالثا: من المرجح أن تكون ضواغط العمل يمكن الوقاية منها وبالتالي هناك إمكانية للتدخل

رابعا: يدرك مشرعو القانون بشكل متزايد أن الاضطرابات الجسمية والعقلية المرتبطة بالضغط كانت هي المسئولة عن النمو والزيادة في نسبة العجز أو مدفوعات الضمان الاجتماعي للعمال، وأصبح أولوية قصوى للتعرف على الثمن الجوهري الذي يخلفه ذلك للاقتصاد، على الرغم من أنه لا يمكن تجنب كل ضغوط المهن، فإن التعرف على العوامل الضاغطة في العمل رفعت من إمكانية إعادة تصميم الأعمال وساعد في تطبيق برامج التدخل وإدارة الضغوط (Taylor, 1995:246). ولذلك يعتقد لطفي راشد محمد أن تجاهل موضوع ضغوط أو سوء إدارة هذا الموضوع تزيد من حدوث الآثار النفسية والاجتماعية السيئة التي يتعرض لها العاملون وبالتالي المجتمع (محمد، 1992 : 95).

ويري بارون (Baron, 1986) أن مصطلح الضغوط في مجال العمل يستخدم للدلالة على بعدين مختلفين:

البعد الأول: يشير إلى الظروف البيئية التي تحيط بالفرد في بيئة العمل وتسبب له الإنعصاب والتوتر ويطلق على هذه مصادر الضغوط stressors.

البعد الثاني: يشير إلى الأثر الذي تحدثه هذه المصادر على الفرد، ويعبر عن ردود الفعل إزاءها وتتوقف ردود الفعل على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية (الفرماوي،1997 : 95).

وتمثل الصحة النفسية للعمال أهمية كبيرة من الناحية الاقتصادية والإنسانية على حد سواء، وأنه بقدر ما يتمتع به العمال من الصحة النفسية والجسمية بقدر ما يزداد إنتاجهم كماً وكيفاً وينعكس ذلك عليهم وعلى المجتمع (العيسوي، 1999 : 64).

يشير العديد من الباحثين إلى موضوع العوامل المهنية المسببة للضغوط بأنها الضغوط المهنية، وتركز أهمية دراسة العلاقة بين الضغوط والعمل إلى حيوية وأهمية العمل بالنسبة للفرد، فهو الوسيلة التي تمكن من إشباع الحاجات الأساسية والنفسية وهو الذي يحقق السعادة للإنسان، والأغلب أن الإنسان يؤدي عمله في محيط مختلف التوجهات والدوافع والأفراد (عسكر، 2000:92-91)، ويوفر العمل دخلاً ويلبي أيضاً تشكيلة من الحاجات البشرية الأخرى، ويوفر العمل التمرين العقلي والجسدي والاتصال الاجتماعي والشعور

بالجدارة الذاتية والمقدرة، ومع ذلك فالعمل يعتبر مصدراً رئيساً للضغط الناتج عن طبيعة العلاقات بين الإدارة والموظفين والزملاء، قد يعاني الموظف السأم لأنه لا يوجد عمل كافي يقوم به أو لان العمل نفسه يتسم بالتكرار، أيضاً كلما كانت المسؤولية اكبر كلما كان مستوى الضغط كبيراً (شيخاني، 2003).

ضغوط العمل والعائلة

يمضي الفرد ساعات طويلة في عمله، مما يجعله يحمل مشاعره في العمل إلى منزله، والعكس صحيح، لذا يمكن القول إن النشاطات ذات الصلة بوظيفة أو عمل شخص ما مرتبطة بالنشاطات الأخرى خارج عمله لأن حياة الإنسان حلقة مرتبطة من الأدوار وما يترتب على ذلك من ضغوط سواء منها ما هو متعلق بالوظيفة داخل بيئة العمل أو ما هو خارج العمل (المير، 1995:210)، ويضاف إلى ذلك الأمراض المهنية التي تترك آثاراً كبيرة على الفرد والأسرة (العيسوي، 1999: 64).

وترى شيلي تايلور في موضوع ضغوط العمل والعائلة أن كثيراً من الضغوط النفسية التي تمارس على الناس لا تقتصر فقط على دور واحد للإنسان ولكن تنتج عن مجموعة أدوار ونحن كبالغين معظمنا يعمل ويمارس أدواراً أخرى مثل دور الأب وغيره وكل من هذه الأدوار له متطلباته الثقيلة. إن مهمة إدارة أدوار متعددة هي مهمة كبيرة حينما تثقل على الفرد ومسؤولياته في العمل والأسرة، بعض الدراسات (Barnett & Marshal, 1993) تقترح أن رضا الرجال في دورهم الأبوي هو شرط هام لكي يكون الضغط النفسي سبب للمرض أولا، وبشكل عام فإن الأدوار المتعددة للرجال مهمة للحماية الصحية وبالتأكيد فإن التوظيف للرجال يحسن من صحتهم، ومن بين الرجال الموظفين، كان الزواج لهم واقياً للناحية الصحية والصحة النفسية، أيضا الأدوار المتعددة على الرجال تدفعهم الثمن، على سبيل المثال قام (Repetti 1989) بدراسة أعباء العمل والمتاعب الشخصية وكيف تؤثر على تفاعل الآباء مع العائلة في نهاية اليوم، وجدت أنه بعد الانتهاء من العمل في يوم كانت فيه أعباء ومتاعب العمل عالية كان الآباء أكثر انسحابا من الناحية السلوكية والوجدانية من ناحية التفاعل مع أطفالهم، (Taylor, 1995:250).

ويرى الباحث أن الضغوط النفسية لدى العمال لا تقتصر فقط على ضغوط العمل، بل تتعدى ذلك بكثير من ناحية ضغوط العائلة والبيئة مما يجعل معاناة العمال تتضاعف.

ضغوط العمل والاضطرابات

وقد تتسبب ضغوط العمل بحدوث الاحتراق المهني أو ما يسمى أيضاً بالاستنفاذ النفسي وهو انتهاء أو ضعف قدرات الفرد الجسمية والعقلية وهو استجابة للتوتر النفسي الناتج عن أوضاع العمل الذي يتصل مباشرة بالأفراد وهو يكون في ثلاثة أبعاد:-

الإجهاد الانفعالي، ويعني استنفاذ المصادر العاطفية لدرجة العجز عن العطاء،

تبلد الشعور والإحساس، وهو شعور واتجاهات سلبية تجاه العمال والعمل

نقص الشعور بالإنجاز،من خلال انخفاض الروح المعنوية والإحباط (الخواجا، 92:2001).

ويرى الباحث أن ضغوط العمل لا تتوقف آثارها عند حد الاحتراق المهني بل تتعدى ذلك بكثير لتصل إلى الأمراض النفسية والجسمية والأمراض المهنية وحوادث العمل.

والأمراض المهنية هي تلك التي تنشأ من ممارسة بعض المهن والأعمال وبسبب ظروف العمل ومناخه المادي، ومن أمثلتها الأضرار الجلدية الناتجة من امتصاص المواد مثل السموم والمبيدات الحشرية، والمواد الضارة والتي تدخل في الجسم عن طريق التلوث الذي يحدث في أعمال البناء والمسابك والحديد والصلب (مثل الجرانيت وأكسيد الحديد والفحم والإسمنت)، والأضرار في الرئتين الناتجة عن المعادن الثقيلة وانصهارها وتطاير شررها (مثل مواد الرصاص والزئبق والكروم والزرنيخ والنيكل) وبعضها يؤدي إلى حدوث التسمم، (العيسوي: 1999 : 91-81)

وأظهرت العديد من الدراسات أن أحداث الحياة الشاقة تكون السبب الأساسي في حدوث العديد من الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب، والقلق، والذهان وأمراض نفسية أخرى (Cohen, 1988:47- 56).

وأضاف عثمان أنه عندما يشعر الفرد بالضغط، فإنه يصاب بحالة من التوتر والإجهاد ويستخدم فيما بعد طرق دفاعية لإزالته أو تخفيف هذه الضغوط، ولا ينجح دائماً وفي حالة الفشل هذا تظهر بعض الأعراض الانفعالية كالقلق والتوتر والإحباط وسرعة الإثارة والأعراض الجسمية كالصداع وفقدان الشهية وارتفاع ضغط الدم وزيادة في ضربات القلب وانخفاض أداء الفرد وصعوبة اتخاذ القرارات والعدوانية والتغيب المستمر عن العمل (عثمان، 105:2001).

وذكر كمال إبراهيم موسى أن هناك عدة عوامل بيئية تعتبر معجلة لظهور العصاب والذهان والانحرافات السلوكية يذكر الباحث منها الأزمات الاقتصادية والضغوط المالية مثل قلة الموارد أو نقصها مع زيادة الحاجة إليها مما يسبب شعوراً بالعجز عن مواجهة مطالب الحياة

الأساسية، الإحباط المفاجئ في تحقيق الطموحات مع شدة الرغبة فيها والتعلق بها والتهيؤ للوصول إليها مما يشعر الشخص بالخيبة والحسرة، وأخيراً الظلم الذي يقع على الشخص ويحرمه من إشباع الحاجات الأساسية أو يعرضه للإهانة والتحقير (موسى، 1999: 252).

ويرى الباحث أن الظروف الخاصة بالبيئة المادية للعمل وما يترتب عليه من مشاكل صحية ونفسية قد تعجل وتسرع وقوع العامل في حوادث مأساوية تجعله عالة على المجتمع أو قد يترك خلفه ضعافاً يتحمل المجتمع أعباء رعايتهم، وهذا يبرز حاجة قومية ووطنية للاهتمام بموضوعات الأمن الصناعي وأمن العمال.

وحوادث العمل وإصاباته من أكبر المشاكل التي تواجه العمال في الصناعة الحديثة، ويقع العامل ضحية هذا الحادث وتترك الإصابة خلفها مآسٍ إنسانية بسبب الوفاة أو المرض أو الإعاقة، والحادث هو عبارة عن سلوك خاطئ يرتكبه العامل وقد ينتج بسبب ظروف غير آمنة في العمل كمشاكل الإضاءة والحرارة وصعوبة العمل والمناخ الصناعي، وتعتبر الحوادث من أكبر المشاكل التي تسبب خسائر فادحة للعمال والمجتمع، وتمثل الحوادث مشكلة إنسانية كبرى وضرراً اجتماعياً واقتصادياً، (العيسوي، 1999: 76-74).

ويرى الباحث أن التعب الذي يعاني منه العامل أثناء عمله قد يكون السبب أيضاُ في حدوث حوادث وإصابات عمل خطيرة.

ويعتبر التعب ظاهرة طبيعية تعتري الإنسان ويعبر التعب عن نفسه في شكل فقدان القدرة على أداء العمل أو نقصانها، ويحدث التعب نتيجة للممارسة الطويلة للعمل وزيادة التعب لها أضراراً قد تصل إلى حد حدوث الانهيار العصبي للعامل أو العجز عن مقاومة جسمه للتعب والإرهاق.

وهناك مجموعة من العوامل التي تسرع في شعور العامل في التعب أهمها:-

1) سرعة العامل في العمل وزيادة ساعات العمل.
2) القلق. يزيد من شعور العامل بالتعب.
3) عدم توفر التكيف المهني والنفسي والصحي للعامل.
4) عدم شعور العامل بالرضا عن العمل.
5) عدم الاهتمام بميول واحتياجات العامل المهنية.
6) حدوث تشتت الذهن والشرود والسرحان.
7) المشاكل الأسرية والعاطفية (العيسوي، 1999: 76-74).

أسباب ضغوط العمل

كثير من العاملين في المهن والحرف يشعرون بالضغط النفسي بسبب ظروف العمل الحالية، وبطبيعة الحال هناك أعمال تكون أكثر جلبا للضغوط من غيرها وذكر عبد الرحمن العيسوي العديد من الأسباب التي تجعل العمل مصدرا للقلق أهمها:-

1) سوء ظروف البيئة الفيزيقية من ذلك الضوضاء، والتلوث والحرارة والبرودة والرطوبة وانعدام التهوية وسوء الإضاءة وعدم مناسبة الأرضية وتلوثها وامتلائها بالغبار والدخان أو الغازات السامة.
2) سوء التوافق مع زملاء العمل وسوء العلاقة معهم.
3) سوء العلاقة مع المشرفين والإدارة.
4) قلة الأجور والحوافز والمكافآت والمعاشات.
5) الإدارة الدكتاتورية
6) حرمان العمال من الرعاية الصحية والترويحية والترفيهية.
7) صعوبة المواصلات من العمل والمنزل.
8) تحيز الإدارة لبعض العمال.
9) قلة مساكن العمال.
10) عدم إشراك العمال في الإدارة.
11) قلة أو زيادة الواجبات المطلوبة من العامل.
12) عدم توافر المواءمة بين العمال والبيئة.
13) شعور العامل بأنه ترس صغير يعمل في جسم آلة كبيرة.
14) تهديد العمال بالاستغناء عنهم وطردهم والخوف من أن يحتويهم شبح البطالة المخيف.
15) إصابة العامل بأمراض المهنة كالسل الرئوي، أو الأمراض الجلدية، أو فقدان الحواس، أو أمراض أو نفسية أو جسمية أو عقلية أخرى.
16) شعور العامل بأن المهنة تتطلب منه أن يغير نفسه كثيراً وهو يشعر بعدم قدرته على التغيير.
17) تعرض العمال لأخطار العمل وحوادثه وإصاباته حين تقل ظروف الأمن الصناعي
18) الشعور بالتعب والإرهاق النفسي أو الجسمي والشعور بالملل والرتابة.
19) انخفاض الروح المعنوية لدى العمال.
20) الشعور بأن العمل لا جدوى من ورائه أو أن جهوده مجرد عبث.

جو المكائد والمقالب والدس والوقيعة والوشاية والمداهنة والرياء والنفاق بين العمال والإدارة بين العمال فيما بينهم (العيسوي، 2001:81-79).

أما فونتانا فقد تكلم عن نوعين من الأسباب التي تسبب ضغط العمل وهما:

أولاً الأسباب العامة للضغط في مجال العمل:-

1) المشكلات التنظيمية.
2) قلة أو عدم كفاءة الموظفين.
3) ساعات العمل الطويلة أو ساعات العزلة الاجتماعية.
4) المركز أو المكانة والأجرة أو الترقية.
5) طقوس وإجراءات غير ضرورية.
6) عدم الاستقرار وفقد الأمن.

ثانياً أسباب محددة للضغط في مجال العمل:-

1) غموض الدور.
2) صراع الدور.
3) التوقعات العالية غير الواقعية للذات (الكمالية).
4) ضعف القدرة على التأثر في صنع القرار.
5) المواجهات المتكررة مع الرؤساء.
6) فقد التأييد من الزملاء.
7) كثرة العمل وضغوط الوقت.
8) الرتابة والشعور بالملل.
9) سوء الاتصال والتخاطب.
10) القيادة غير المناسبة.
11) الصراع مع الزملاء.
12) صعوبة إتمام أو إنجاز العمل.
13) دفاعات في معارك غير ضرورية.
14) أسباب للضغط تتعلق بمهمة العمل.
15) صعوبة التعامل أو التفاهم مع الجمهور أو العملاء.
16) تضاؤل فرص التدريب.
17) التوحد العاطفي مع العملاء.
18) المسئوليات المرتبطة بطبيعة العمل.

19) عدم القدرة علي تقديم المساعدة أو التصرف بفعالية

(فونتانا: 1994:77-56).

نماذج ونظريات ضغوط العمل

أوضح فاروق السيد عثمان ثلاثة نماذج تظهر بوضوح كيف تؤثر ضغوط العمل على الصحة وهذه النماذج هي: مارشال، كوبر، هب.

1- نموذج "مارشال"

وفيه يحدد مارشال العوامل المسببة للضغوط في العمل، والأعراض التي تظهر عند الفرد نتيجة تعرضه لضغوط العمل، وهي أعراض خاصة بالفرد تؤدي به في النهاية إلى أمراض القلب، وأعراض خاصة بالمؤسسة تؤدي إلى العدوانية وتكرار الحوادث.

2- نموذج "كوبر"

يوضح كوبر أسباب وتأثير الضغوط على الأفراد ويذكر كوبر أن بيئة الفرد تعتبر مصدراً للضغوط مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد أو يشكل خطراً يهدد الفرد وأهدافه في الحياة فيشعر بحالة الضغط، ويحاول استخدام بعض الإستراتيجيات للتوافق مع الموقف وإذا لم ينجح في التغلب على المشكلات واستمرت الضغوط لفترات طويلة، فإنها تؤدي إلى بعض الأمراض العقلية كما تؤدي إلى زيادة القلق والاكتئاب وانخفاض تقدير الذات .

3- نموذج "هب"

اهتم "هيب" بدراسة العلاقة بين دور المدير ومتطلبات العمل وأكد "هيب" أن العمل ذا المتطلبات القليلة يؤدي إلى الملل حيث إن الزيادة في المتطلبات تعتبر نوعاً من الحوافز والمنشطات، لكن إذا زادت هذه المتطلبات على قدرة الفرد على الاستجابة والتوافق معها فتؤدي إلى مستوى عال من القلق وبالتالي تقل قدرة الفرد على الأداء والتركيز ، وإذا استمر الضغط في الزيادة يحدث التعب وفقدان الرغبة والإنهاك وبالتالي الانطواء والإثارة لأتفه الأسباب وعدم القدرة على الأداء (عثمان، 102-104: 2001).

من النماذج السابقة لخص فاروق السيد عثمان أن إدراك الفرد للضغوط في مواقع العمل يتأثر بعدة عوامل منها:

المتغيرات الشخصية:-

قدرة الفرد على الوفاء بمتطلبات البيئة من مهنة وأسرة والتعامل مع السمات الشخصية والانفعالية.

متغيرات بيئة العمل:-

وتتمثل في أدوار العمل وأحماله والعلاقات خلاله والعائد المادي.

متغيرات الموقف الضاغط:-

من شدة الموقف وحداثته ومدى تهديده على الفرد وحاجاته (عثمان، 105:2001).

النظريات السيكولوجية في الأمن الصناعي

بين العيسوي في كتابه سيكولوجية العمل والعمال أن هناك ثلاث نظريات تفسر الحوادث:-

أولاً: نظرية الميل لاستهداف الحوادث Accident prone nets theory

فالناس الذين يرتكبون بصورة متكررة كثيرا من الأحداث يطلق عليها اسم مستهدفي الحوادث (Accident Prone) والسبب يعود لوجود بعض السمات الوراثية الخاصة فإنهم يقحمون أنفسهم في السلوك الخطير.

ثانياً: نظرية الحرية والأهداف واليقظة The goals, freedom, alertness theory

تعتبر هذه النظرية أن الحادثة ناتجة عن بعض السلوك السيئ الذي يحدث في بيئة سيكولوجية غير مؤاتية أو غير مشجعة حيث لا يتلاقى العامل المكافأة على عمله، فكلما كان المناخ الصناعي فيه وفرة من الفرص السيكولوجية والاقتصادية كلما كان سلوك العامل خاليا من الحوادث، وأن الظروف الجيدة تشجع العامل على اليقظة والانتباه.

ثالثاً: نظرية الضغط والتكيف The adjustment Stress Theory

تؤكد هذه النظرية على أهمية بيئة العمل ومناخ العمل كعامل أساسي للحد من الحوادث، وحسب هذه النظرية فإن العامل الذي يقع تحت ظروف الضغط والتوتر يكون أكثر عرضة للتورط في الحوادث عن العامل المتحرر من الضغط والتوترات.

ويرى الباحث أن جميع العوامل والظروف التي تسبب ضغوط العمل والتي تم التعرض لها في الإطار النظري الخاص بضغوط العمل ركزت على العامل والأعمال ولكن في الظروف العادية، ولم يوجد أدبيات تتحدث عن ظروف العمل الضاغطة في ظروف الاحتلال، وهذا يعكس الخصوصية الدولية للشعب الفلسطيني باعتباره الشعب الوحيد تقريباً الذي يعيش تحت احتلال شعب آخر يستغل ثرواته وينهب مقدراته. لذلك كان من الضروري أن نتعرف على الضغوط التي يتعرض لها العامل الفلسطيني وفي ظل الاحتلال الإسرائيلي مع قناعة الباحث بأن العمل يحقق التوافق الاجتماعي والنفسي ومن ثم تستقيم صحته الفرد النفسية إذا توفرت بيئات سليمة تساعد على النماء، وأنه على النقيض إذا كانت هناك ضغوط داخلية وخارجية تمنع الفرد من ممارسة عبادة العمل فلن تتحقق الأهداف السامية التي وجد العمل لأجلها فيحدث سوء التوافق المهني ويتبعه انعكاسات صعبة على حياه الفرد على جميع المجالات.

ثانياً: الصلابة النفسية

يواجه الإنسان في حياته مجموعة من العوائق التي تقف حجر عثرة أمام الشخص فتمنعه من إشباع دوافعه وتحد من رغباته فيشعر بانفعال خاص يشعره بالعجز وقلة الحيلة وتختلف قدرة الأفراد على تحمل المشاق والصعوبات التي تواجههم في الحياة، فمن الناس من يصاب بالإحباط ومنهم من يتمتع بالصلابة النفسية، هذه الصلابة تمكنهم من مواجهة المتاعب والتغلب على عوائق الأحداث اليومية بدرجة عالية من التحمل (صبحي،54:2003). ويعود التوافق إلى المجهود الذي يبذل للسيطرة على الظروف التي تضر بالفرد أو تفوق المصادر التكيفية، والظروف التي تحدث الضغط قد تكون أذى معيناً أو تهديد أو تحدي ما، ويمكن النظر إلي الضغط والتوافق على أنه عملية دينامية تتكون من أربعة محتويات أساسية التوافق واحدة منها:-

1- ضواغط بيئية مثل القيود والمتطلبات والفرص.
2- التقدير المعرفي يكون الفرد فيها غير متأكد من استجابته.
3- مستوى الضغط الممارس (النفسي والفسيولوجي) والسلوكي مثل القلق.
4- السلوك التوافقي أو طرق التكيف.

لذلك يمكن تعريف التوافق بأنه الاستجابة لظرف يمكن وصفه بأنه غير محدد ونتائجه هامة (Latack, 1986:377).

وبين حسين على فايد في كتابه دراسات في الصحة النفسية أن هناك ارتباطاً بين أحداث الحياة المثيرة للضغوط واختلال الصحة النفسية لدى الأفراد، وأن هناك عوامل واقية protective factors تخفف من وقع هذه الأحداث الضاغطة.

ويشير (Rutter,1990) إلى أن هناك متغيرات واقية من الأثر النفسي الذي تحدثه الضغوط وهي:

1) سمات شخصية الفرد (كتقدير الذات المرتفع، الاستقلالية، والفعالية والكفاية).
2) كفاية المساندة الأسرية (كترابط الأسرة وإدراك الفرد للدفء الوالدي).
3) إمكانية وجود أنظمة المساندة الاجتماعية لتشجيع الفرد على مواجهة الضغوط ولتخفيف من حدة وقعها (فايد، 331:2001). وفي حالة لم يتم التوافق مع الضغط النفسي، فقد يؤدي إلى حدوث العديد من النتائج المرضية على جهاز المناعة للفرد وعلى الجهاز الدوري والعصبي، وهناك ستة عوامل علاجية أساسية التي تخفف أثر الضغط وهي: التكيف الطفو لي، وصلابة الشخصية، والتوقعات من الضغط، والقدرة العقلية لفصل الضغوط، والدعم الاجتماعي، والبيئة (LaGreca, 1985: 23).

ويعود الفضل في تحويل مسار البحث في دراسة الضغوط, من مجرد دراسة العلاقة بين إدراك الأحداث الضاغطة إلى التركيز على متغيرات المقاومة إلى جهود بعض الرواد أمثال كوباسا وجارميزي (Germezy) ومايكل راتر (Rutter) وهلاهان وموس (Halahan & Moos), ويشير هؤلاء الرواد أن البحث في مجال الضغوط يجب ان يتحول ويركز على الصحة وليس المرض وعلى المتغيرات الإيجابية سواء كانت متغيرات نفسية أو اجتماعية، تلك التي تجعل الفرد يحتفظ بصحته الجسمية والنفسية عند مواجهة الضغوط، بل وتدعم قدرة الفرد على المواجهة الناجحة لهذه الضغوط، وقد أشار (Moos, 1976) إلى ان نتائج ملخصات الأبحاث خلال العشرين سنة الماضية تظهر أن العديد من الأشخاص يتعرضون إلى أحداث حياتية ضاغطة مثل التغيير في العمل، أو الظروف المعيشية أو العلاقات الأسرية وبرغم ذلك يحتفظون بصحتهم الجسمية والنفسية، ويؤكد ماسلو وروجرز هذا الإتجاه في تحويل مجال الدراسة في الضغوط إلى دراسة الشخصية السوية والصحة، والذين يواجهون الضغوط ويحققون ذواتهم ولا يمرضون ، وبالتالي كان التركيز على المتغيرات الإيجابية كالصلابة النفسية، وتقدير الذات، والفاعلية وليس فقط خفض التوتر أو تحقيق الغرائز، ونجح جارميزي وراتر وكوباسا في لعب دور هام في تحويل مسار البحث في الضغوط إلى التركيز على التغيرات الشخصية والبيئية الإيجابية والتي من شأنها مساعدة الفرد في الوقاية من الأثر النفسي والجسمي للضغوط (مخيمر، 1997:104).

وقد وجدت النفسانية سوزان كوباسا (Suzanne Kobassa) وهي المؤلفة المشاركة في كتاب: التنفيذ الصعب: الصحة تحت وطأة الضغط The Hardy Executive: Health and Stress) ، وجدت أن بعض الناس مقاومون للضغوط (Stress- resistant) ومع أنهم يقعون تحت وطأة الضغط كغيرهم من الناس لكنهم لا ينحنون ولا تلين لهم قناة تحت الشدة (Strain)، وتعزو كوباسا ذلك إلى ثلاثة عوامل تسميها الالتزامات تجاه النفس (commitment to self) والالتزامات الثلاثة هي: العمل، الأسرة، وقيم أخرى (هيلز، 335:1999).

وفي تقصي قديم لها لموضوع (الصلابة) درست كوباسا (1979) مد راء أعمال من الدرجة المتوسطة و العليا من أجل أن ترى أي مجموعة التي تطور أمراضاً كنتيجة لأسلوب حياتهم الضاغطة و أي مجموعة لم تطور أمراضاً ، استخدمت مقياس ترقيم إعادة التوافق (التكيف). قسمت المجموعة إلى مدراء تنفيذيين مارسوا كثيرا من الضغوط خلال الثلاث سنوات الماضية و أخرى مارست ضغوط أقل، ثم نظرت بتركيز على المد راء الذين عندهم ضغوط عالية ، وقارنت أولئك الذين عندهم الكثير من الأمراض مع أولئك الذين

عندهم اقل أمراضاً لترى ما الذي يميز بينهم ، وجدت أن الأشخاص الذين لديهم ضغوطات عالية ولكنهم يتمتعون بالصحة هم في الأساس يملكون أنماط شخصية متميزة و متعددة (multifaceted) و أطلقت عليها مصطلح يسمي الصلابة النفسية (hardiness) ولها عدة خصائص (Taylor, 1995:261).

خصائص الصلابة:-

الأولى: هي الإحساس بالالتزام (sense of commitment) أو النية لدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تراجعهم، والثانية الإيمان (الاعتقاد) بالسيطرة (belief of control) الإحساس بان الشخص نفسه هو سبب الحدث الذي حدث في حياته و أن الشخص يستطيع أن يؤثر على بيئته، والثالثة التحدي (challenge) وهو الرغبة في إحداث التغيير و مواجهة الأنشطة الجديدة التي تمثل أو تكون بمثابة فرص للنماء و التطوير(Taylor, 1995:261) .

وأكد عماد مخيمر على هذه الخصائص بعد دراسته لأدبيات الموضوع حيث قام بالعديد من الدراسات العربية في مجال الصلابة النفسية واعتمد على هذه الخصائص في دراساته كأبعاد لقياس الصلابة استناداً إلى تعريف ومقياس الصلابة الذي طورته كوباسا، ولمزيد من الضوء على هذه الخصائص فأبعاد الصلابة تتمثل في:

1) الالتزام، وهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله.
2) التحكم: ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث. ويتحمل المسئولية الشخصية عما يحدث له ويتضمن التحكم فيما يلي:
   أ) القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة
   ب) التحكم المعرفي أي القدرة على التفسير والتقدير للأحداث الضاغطة.
   ت) القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعيه كبيرة للإنجاز والتحدي.
3) التحدي: وهو اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية (مخيمر، 1997:114)

أهمية الصلابة النفسية

ذكرت شيلي تايلور أنه منذ الدراسة الأولي التي قامت بها كوباسا (1979)، أجريت العديد من الأبحاث (Kobassa, etal 1981- 1989) التي أظهرت أن الصلابة ترتبط بكل من الصحة الجسمية الجيدة والصحة النفسية الجيدة.

1- الصلابة والصحة

يرى (Contrada, 1989) أنه من الممكن للصلابة أيضا أن تساعد في إسكات أو توقيف استجابات الجهاز الدوري للضغط النفسي (Taylor, 1995:261). وأظهر (Allerd and Smith) في دراسته (1989) أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية وما نتج عنها انحدار في مستوى التحفز الفسيولوجي، وأن لديهم أيضاً مجموعة من الجمل الإيجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة، والصلابة (والتي تعرف بالالتزام والسيطرة والتحدي) التي ترجع إلى التفاؤل هي سمة من شأنها أن تقي من الآثار الجسدية المتعددة للضغط.
(Scheier, and Carver, 1989:17)

2- الصلابة والتكيف

كما أن الصلابة تؤثر على القدرات التكيفية من ناحية أن الناس الصلبين عندهم كفاءة ذاتية أكثر، ولديهم تقديرات إدراكية من ناحية أن الشخص الصلب يدرك ضغوطات الحياة اليومية على أنها أقل ضغطاً، ولديهم استجابات تكيفيه أكثر
(Sol cava and Tomanek,1994:390)
كما أن الأفراد الأكثر صلابة يكون عندهم آثار مغايرة للضغوط في أثرها على الأعراض فهم يمارسون الضغوط ولكن بأقل تكرارية وينظرون إلى الأحداث الضاغطة الصغيرة على أنها غير ضاغطة (Backs and Cannon, 1988:25)، ويكون لديهم إدراك أفضل لصحتهم العقلية والاجتماعية (Lee, 1991: 351).

ويوافق الباحث على ما ورد من أن الصلابة النفسية مع متغيرات أخرى تلعب دوراً هاماً في التخفيف من حدة الضغط النفسي أو الصدمة، حيث يرى ماكفارلين (McFarlane) أن شدة الضغط أو التجربة الصادمة تؤدي إلى حدوث تزاحم في الأفكار المتطفلة، وأن حدة الضيق أو الأفكار المتطفلة هي نتاج ليس فقط لحدة الصدمة ولكن تعود أيضاً إلى قائمة أخرى من المتغيرات مثل التجارب الصادمة السابقة، ويعتقد أنه حينما يتعرض الفرد للأفكار المتطفلة الناتجة عن الضغط الصادم فإن خصائص الشخصية وتوفر الدعم الاجتماعي تتفاعل مع كل المتغيرات وتتوسط في التخفيف من الأثر (McFarlane, 1995:47).

ويبدو أن التفاؤل أو التشاؤم (الصلابة أو عدم الصلابة) عامل وسيط للسلامة من خلال: ميكنزمات سلوكية (مثل طرق التكيف العامة). من خلال الأثر الفسيولوجي على أداء المناعة ومن خلال متغير ثالث مثل الدعم الاجتماعي(Scheier, and Carver, 1989:17). وأعطى (LaGreca,1985) عدة اقتراحات للتوافق مع الضغط وتشمل: تطوير أولويات جديدة.

وتجنب الضغط، وأخذ أجازات، والقيام بالتمارين الرياضية، وتوسيع شبكة العلاقات الاجتماعية، وتناول الأكل المناسب، واستخدام تمارين الاسترخاء، مثل الرجع البيولوجي.

3- الصلابة والمجموعات

يمكن أيضاً أن تعزى صفات الصلابة النفسية لمجموعة من الناس مثل العائلات كما تم عزوها للأفراد، وبذلك تعمل الصلابة على تسهيل توافق الأسرة وصلابتها (Huang,1995:82). وتسهل أيضاً الالتحام والرضا بالعائلة، ويلعب التواصل الجيد مع الوالدين وتعزيز المشاركة الاجتماعية من قبل الوالدين في تحسين الصحة النفسية والصلابة لأعضاء العائلة (Amerikaner etal, 1994:614). ويرى (Bigbee, Jeri) في دراسته الاستطلاعية أنه يوجد علاقة إرتباطية إيجابية بين المرض الذي يحدث في العائلة وبين الأحداث الحياتية التي تتعرض لها العائلة، وأن الصلابة تلعب دور الوسيط في التخفيف من الأثر الناتج عن الضغوط النفسية وبالذات الأحداث السلبية (Bigbee, Jeri L, 1992).

من خلال مراجعة الأدبيات السابقة يتضح للباحث أن الصلابة النفسية مركب هام من مركبات الشخصية القاعدية التي تقي الإنسان من آثار الضواغط الحياتية المختلفة وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة، كما وتعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية. ونحن كشعب فلسطيني يعيش تحت شتى أنواع الضغوط الحياتية، لابد وأن تترك الضواغط الحياتية آثاراً سلبية على الأفراد والجماعات، وفي مقابلة لبعض الممرضين أوضحوا بجلاء وجود زيادة في عدد الحالات التي تتردد على العيادات، وأن حالات ضغط الدم والسكر والجلطة والتوهمات المرضية والصداع مرتفعة جداً في القطاع، ومع ذلك يرى الباحث أن الصلابة النفسية عملت وتعمل كعنصر وقاية وحماية ليس فقط عند الأفراد بل عند غالبية المجتمع الفلسطيني تقيه من الانكسار والانهيار وهذا واضحٌ من الصمود الأسطوري للشعب الفلسطيني الذي منعه من الانقراض أو الانصهار، ولو تمعنا في حجم الضغوط التي عانى ويعاني منها شعبنا بسبب الاحتلال من فقر وبطالة وقلة المصادر أو انعدامها والعوز والحاجة وفقدان للفرص وفقدان للأحباب واحتلال وفقدان للممتلكات ومصادرة لها وهدم للبيوت وتجريف للمزارع الخضراء والأشجار ومداهمات ليلية وتقتيل للأبناء والنساء والأطفال واعتقالات ونفي وتهجير وتشريد وحرمان من التنقل والسفر والعمل والمياه وتلوث البيئة ومساكن غير صحية وغير ذلك يجعل الانطباع الأول أن المجتمع الفلسطيني مضطرب ومنتحر، ومن خلال عمل الباحث كان له لقاءات كثيرة مع الأجانب، حيث علق أحدهم (من السويد) بأن هذه الضغوط وهذه الظروف لو كانت

في السويد لانتحر أكثر من نصف السويديين، وجاء هذا التعليق في سياق الإعجاب بصلابة هذا الشعب، وآخرون جعلوها واضحة أن الحياة المعيشية في فلسطين كارثية وفظيعة ومع ذلك تجد أبناء هذا الشعب تعلو وجوههم ابتسامة جميلة وراحة واتزان وقوة شخصية معلقين أنه لابد وأن يكون لدى شعب فلسطين عناصر قوة داخلية وإيمان يجعلكم أحياء واقفين على أقدامكم.

وفي هذا البحث أراد الباحث دراسة العلاقة بين الضغط النفسي لدى شريحة كبيرة من أهم شرائح المجتمع الفلسطيني وهم العمال، وعلاقة ذلك بالصلابة النفسية انطلاقا من قناعة الباحث بأن الحياة التي يعيشها غالبية إن لم يكن كل عمال قطاع غزة ، بل فلسطين، الذين يعملون داخل الخط الأخضر وصلت إلى مراحل كارثية وأقولها بصراحة وصلت إلى رقم تحت الصفر، هذا الفهم والانطباع لم يأت صدفة بل من خلال ملاحظة ودراسة أحوال العمال ومقابلة العديد منهم أثناء عمل الباحث في مجال المساعدات ومشاريع دعم الأسر الفقيرة والمحتاجة. ومع ذلك فإن الملاحظ لهم يجد أن حياتهم تسير بشكل عام على ما يرام: يجالسون الآخرين ويتزاورون ويصلون في المساجد ويتعبدون ويضحكون ويبتسمون ويمارسون حياتهم بشكل يكاد يكون طبيعياً وهذه مظاهر صحية، كل ذلك لفت انتباه الباحث لهم وجعله يتساءل عن كيف يعيش العامل الفلسطيني مع ظروف الاحتلال وفقدان العمل والفقر والحاجة؟ في الوقت الذي يشكوا الموظفون من الفاقة، وكيف تلعب عناصر الحماية والصلابة بالذات في وقايتهم من الاضطراب والانكسار؟ بل وكيف تساعدهم الصلابة في الاستمرار في الحياة والتعايش مع المنغصات والضغوط؟ من هنا جاء اهتمام الباحث بدراسة الصلابة النفسية كمتغير من متغيرات الضغوط النفسية.

ثالثاً: واقع عمال "اسرائيل" في قطاع غزة

قطاع غزة

يقع قطاع غزة على الجزء الجنوبي من الساحل الشرقي للبحر الأبيض المتوسط، وهو قطعة مستطيلة الشكل تمتد من الشمال إلى الجنوب بطول 45 كم، ومن الشرق إلى الغرب بمسافة تتراوح ما بين 12-6 كم، وبمساحة إجمالية 365 كم2، يحده من الغرب البحر المتوسط ومن الشمال معبر بيت حانون ومن الجنوب جمهورية مصر العربية. سطح قطاع غزة مستو بشكل عام، إذ يتراوح ارتفاعه ما بين 40-20 متر فوق مستوى سطح البحر، ويرتفع أكثر من ذلك في بعض المواقع ليصل إلى 85 متراً شرق مدينة غزة، و70 متراً شرق بلدة بيت حانون، شمال القطاع.

يبلغ عدد سكان القطاع في منتصف عام 2005، ((390 ,1 مليون نسمة، منهم 704 آلاف ذكور و686 ألف إناث، هذا وبلغت نسبة سكان المدن في القطاع 7,63% من مجمل السكان، بينما بلغت نسبة المقيمين في الريف 5,1%، في حين بلغت النسبة في المخيمات 31,2%. ويقدر عدد سكان محافظة غزة 487 ألف فلسطيني، وتعتبر تلك المحافظة من أكبر محافظات القطاع، وفي المقابل كان عدد سكان القطاع في 1967 (380,800) نسمة، وتبلغ نسبة الأفراد دون سن الخامسة عشر، أي من 14-0 عاماً حوالي 49,1 % من مجمل السكان، و 48,3 % في الفئة العمرية من 15-64عاماً، بينما كانت 2,6 % للفئة من 65 عاماً فما فوق، وبلغ متوسط كثافة السكن في قطاع غزة، في العام 2004 (1,9) ، في حين بلغ متوسط عدد الغرف في المسكن 3,5، وحسب نتائج مسح ظروف السكن 2003، فإن نسبة الأسر التي هي بحاجة إلى وحدات سكنية خلال العشرة سنوات القادمة، بلغت 91,1 %، في حين بلغت نسبة الأسر التي لا تستطيع بناء وحدات سكنية خلال العشرة سنوات القادمة 70,1 %.

هناك 5 محافظات في قطاع غزة، هي: محافظة الشمال وفيها مخيم جباليا الذي بني في العام 1948، وتقع المحافظة المذكورة شمال قطاع غزة، ويبلغ عدد سكان محافظة الشمال (281727) نسمة، محافظة غزة وفيها مخيم الشاطئ، حيث يقع غرب غزة، وبني عام1949 ، ومحافظة دير البلح الواقعة وسط القطاع، حيث يبلغ عدد سكانها (213057) نسمة، ويتوزع حولها 4 مخيمات، هي: مخيم دير البلح، مخيم النصيرات، مخيم البريج، مخيم المغازي، وجميعها بنيت عام 1949، ما عدا مخيم النصيرات الذي بني في العام 1948، بالإضافة إلى محافظتي خانيونس ورفح الواقعتين جنوب القطاع، وفيهما مخيمي خانيونس ورفح، وكلاهما بنيا في العام 1949 ويبلغ عدد سكان محافظة خانيونس، حسب إحصائيات منتصف عام 2005 (285613) فلسطيني، في حين يبلغ عدد سكان محافظة رفح (175,54) (عرب 48, 2005).

عمال القطاع

منذ احتلال الجيش الإسرائيلي لقطاع غزة في عام 1967، لم يعد باستطاعة الاقتصاد الفلسطيني توفير فرص عمل جيدة، مما دفع العديد من العمال إلى التوجه للعمل في المشاريع الإسرائيلية لدرجة أن شكلت قوة العمل الفلسطينية داخل الخط الأخضر ثلث القوى العاملة الفلسطينية واستطاع سوق العمل الإسرائيلي استيعاب 30% من عمال قطاع غزة، ووصل حجم العمالة الفلسطينية داخل الكيان الإسرائيلي في الفترة بين (1992 -1975) إلى (16000) عامل، وارتفع عدد العمال ليصل عشية انتفاضة الأقصى يوم 2001 /9 /28 إلى قرابة (120000) عامل في الضفة العربية وغزة، إلا أن عدد العمال الفلسطينيين في المشاريع الإسرائيلية كان يتعرض إلى التناقص بسبب الظروف السياسية في المنطقة (مركز المعلومات ، ج 1:2005)، وبلغ عدد العمال في محافظات قطاع غزة الذين يعملون داخل الخط الأخضر وقبل بدء انتفاضة الأقصى الثانية حوالي (24,000) عامل (مركز المعلومات أ :2003). وبعد اندلاع انتفاضة الأقصى أعلنت قوات الاحتلال الإسرائيلي قطاع غزة منطقة عسكرية مغلقة، مما ترتب على هذه الإجراءات انعكاسات خطيرة على العمال في شتى الجوانب المعيشية (المركز الفلسطيني، ب 10:2002). حيث بلغ عدد الذكور العاطلين عن العمل في قطاع غزة 86 ألف عامل، ونسبة الأسر التي عانت من الفقر في الأراضي الفلسطينية حوالي 45% لعام 2003 في قطاع غزة، 32% من الأسر في القطاع تعاني من الفقر الشديد مقارنة ب20% في الضفة (الجهاز المركزي، 2:2004) . وسجلت أسعار المستهلك في قطاع غزة ارتفاعاً خلال عام 2004 مقداره 3,18% عن العام السابق، وسجلت ارتفاعاً بلغ 6,83% خلال عام 2004 مقارنة بعام 2000، وإن معاناة العمال هي استمرار لتدهور الأوضاع العامة في الجانب الاقتصادي والصحي والأمني والاجتماعي لان الحصار الشامل هو عقابٌ جماعيٌ ضد الشعب الفلسطيني وخرقٌ واضحٌ لحقوق الإنسان (المركز الفلسطيني، 1-5: 2000).

<u>قسم الاتحاد العام العمال الفلسطينيين إلى نوعين:-</u>

1- العاملون داخل الخط الأخضر، والمستوطنات، والمناطق الصناعية (أيرز وكارني)
2- العاملون محلياً داخل أرض السلطة الوطنية الفلسطينية (الاتحاد العام، أ، 2:2001)

الفقر والبطالة للعمال

من خلال العمل يجد الإنسان الفرصة في التعبير عن نفسه وهو محور أساسي في حياة أي فرد لأنه يعطي الفرد المكانة ويربطه بالمجتمع، ولا يتحقق العمل إلا بالعنصر البشري باعتباره الثروة الحقيقية ومحور الإنتاج ومشغل الآلات (المرنخ، 58:2003).

ومع ذلك ذكر باسم مكحول (2000) أن متوسط معدل البطالة منذ عام 1995 حتى الربع الأول من عام (2000) في الضفة الغربية كان 13,6% وفي قطاع غزة 23% لنفس الفترة. ويعود ارتفاع معدل البطالة في القطاع عن الضفة الغربية إلى القيود المفروضة على عمال القطاع إلى إسرائيل والتي لا تنطبق بنفس الحدة على عمال الضفة الغربية بالإضافة إلى عامل انفتاح الضفة على العالم ووجود حركة سياحية الأمر الذي يعني حركة في التشغيل أكثر من قطاع غزة (المرنخ، 2004). ويعتقد غسان الخطيب وزير العمل الفلسطيني أن نسبة البطالة بين الفلسطينيين وصلت إلى 50% وأن نصف الشعب الفلسطيني يعيش تحت خط الفقر (نداء القدس، 2003). أما عن أسباب ازدياد معدلات البطالة في الأراضي الفلسطينية فإن أهم أسباب الزيادة يعود إلى:

1) عدم تمكن آلاف العمال من دخول الخط الأخضر والتحاقهم بأعمالهم
2) الحصار المفروض على المعابر والمطار والمنفذ البحري.
3) منع حرية التنقل عبر مناطق السلطة الفلسطينية، مما عطل الكثير من الوصول إلى أماكن عملهم (مركز المعلومات،ب :2003)

ونتيجة لارتفاع معدلات البطالة في الأراضي الفلسطينية فإن المجتمع الفلسطيني يعاني من انخفاض مستوى المعيشة. وقد أدى الركود الاقتصادي الشديد في الضفة وقطاع غزة إلى ازدياد معدل الفقر، حيث تشير تقديرات مكتب المنسق الخاص للأمم المتحدة إلى أن الفقر في النصف الأول من عام 2002 تراوحت مستوياته ما بين 55% في الضفة الغربية، و 70% في قطاع غزة (اليونسكو،ب 2002).

الضغوط والممارسات التعسفية ضد عمال القطاع

يتعرض عمال قطاع غزة للموت والإصابة نتيجة الإجراءات الأمنية القاسية من تفتيش واصطفاف في طوابير طويلة وضيقة، ومع أن العمال يحملون ما هو مطلوب منهم من بطاقات ممغنطة وتصاريح إلا أن قوات الاحتلال تفرض إجراءات مشددة تؤدي دائماً إلى تأخرهم مع أنهم يحضرون للمعبر في منتصف الليل، وقامت بإغلاق غالبية الممرات الضيقة وعددها (24) أو ما يسمى بالحلابات وأبقت على أربعة فقط لدخول العمال (المركز الفلسطيني،2004 : 2-1). وأن حقوق الإنسان مغيبة تماماً على الحواجز العسكرية الإسرائيلية

وأنه لا عنوان ولا مكان لحقوق الإنسان هناك (مركز غزة للحقوق والقانون، 2004) . وفي دراسة ماجستير قام بها الباحث خضر عباس للعملاء الذين يتعاملون مع قوات الاحتلال الإسرائيلية أظهرت الدراسة أن 70% من العملاء الذين أجريت عليهم الدراسة هم من طبقة العمال الذين يعملون داخل الخط الأخضر حيث تتم عمليات المسأومة من خلال الضغط الاقتصادي عليهم وابتزازهم عبر المعابر التي يمرون عليها(برنامج غزة، 17:2005)

وانتهجت حكومات إسرائيل باختلاف أطيافها السياسية ممارسات ضمنية ضد العمال منها:

1. الابتزاز الأمني.
2. ارتكاب مذابح بحق العمال.
3. الملاحقة والمطاردة.
4. انتشار شركات وهمية لسماسرة التصاريح لسرقة مستحقات العمال.
5. الاعتقال التعسفي وممارسة سلطات الاحتلال الأوامر مثل الاعتقال التعسفي ضد العمال الفلسطينيين في الانتفاضة الأولى كان 50% من المعتقلين الفلسطينيين من العمال.
6. الاستفزازات الأمنية على الحواجز والمعابر مثل طول فترة الانتظار للدخول إلى إسرائيل وطول مدة التفتيش والإهانات التي يتلقاها العمال من الجنود الإسرائيليين.
7. منع العمال من الوصول إلى أماكن عملهم من خلال فرض الحصار والإغلاق.

هذه الظروف تشكل انتهاكاً واضحاً لحقوق العمال في أن يتمتعوا بشروط عمل عادلة ومرضية أساسها الأجور المنصفة الإجازات المدفوعة والاستراحة وأوقات الفراغ والمكافأة السنوية للعمل، وهذه الانتهاكات أيضا تتنافى، ونصوص المادة السابعة من العهد الدولي للحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، كما أن منظمة العمل الدولية، قد حددت ساعات العمل ثماني ساعات يتخللها وقت للراحة والطعام يتناسب مع حجم وطبيعة العمل (الاتحاد العام، ب 2001).

وقد أشار تقرير المركز الفلسطيني لحقوق الإنسان أن عمال فلسطين يتعرضون للعديد من الانتهاكات الإسرائيلية نورد منها مايلي:

1. انتهاك الحق في الحياة والأمان الشخصي
2. اعتقال العمال على الحواجز العسكرية
3. التعرض للتفتيش والمعاملة القاسية المهينة وانحطاط الكرامة الإنسانية.
4. حرمان العمال الفلسطينيين من حقهم الأساسي في العمل من الوصول لاماكن عملهم بسبب:

- تقطيع أوصال المدن الفلسطينية وعزلها
- عدم توفير المواد الخام اللازمة للصناعة وتدمير المنشآت الصناعية
- إغلاق المعابر وعدم السماح بدخول مواد البناء،
- تجريف الأراضي الزراعية وحرمان المزارعين من مصدر رزقهم،

حرمان العمال الفلسطينيين من التعويضات عن الضرر الذي لحق بهم نتيجة الإغلاق (المركز الفلسطيني ج، 2002: 32-14)

وفيما يتعلق بانتهاكات الحقوق الاجتماعية للعمال، فإن إسرائيل مارست العديد من المخالفات القانونية مثل انتهاكات: الحق في العمل، شروط وأجور العمل، حرية الحركة والتنقل، المفاوضة وحق التنظيم النقابي، نظام وأشكال دفع الأجور، قيمة الأجور، إفقار العمال، التمييز في الأجور، الفصل من العمل، عقود العمل، الصحة والسلامة المهنية، التأمين الصحي والضمان الاجتماعي، وتعويضات إصابات العمل ونهاية الخدمة (مركز المعلومات، 2005)

يرى الباحث أنه على الرغم من أن العامل الفلسطيني يمثل طاقة جبارة وخبرة نافعة يمكن لها أن تساهم في عجلة البناء والتقدم، إلا أنه يتعرض لضغوطات يمكن أن توصف على الأقل بأنها كارثية على جميع المستويات الاقتصادية والأمنية والاجتماعية والنفسية والصحية، والناظر إلى أحوال عمالنا قد يعتقد أنه لا يوجد عمال في هذا العالم يعايشون هذه الظروف، ذلك أن الخصوصية الفلسطينية كحالة شعب يعيش تحت احتلال بغيض يغلق عليهم الأبواب كما شاء ومتى أراد، الشعب الفلسطيني يعيش في سجن كبير والعمال هم شريحة كبيرة من هذا الشعب الذين تحولوا إلى "الفقراء الجدد" في عصر الحداثة والوفرة الاقتصادية والتقدم الحضاري والثورة الصناعية التي يتباهى بها العالم "الحر" في عالم الحرية الضائعة، ويكمن اختيار الباحث لشريحة العمال استجابة للنداء الوطني والالتزام الأخلاقي تجاه أهلنا وإخواننا الذين أصبحوا فريسة للبطالة والحاجة والعوز وأن دراسة من هذا النوع قد تساهم في تعزيز صمود عمالنا البواسل وتلقي الضوء على الأسرة الفلسطينية المتأثرة وبالتالي فإن الباحث يأمل من خلال بحثه هذا الوصول إلى نتائج وتوصيات تعمل على شد اهتمام الساسة وأصحاب القرار في العمل على تحقيق الأهداف التالية:

تحقيق نوع من التوازن داخل المجتمع الفلسطيني المصاب من خلال دعم شريحة العمال بحثياً في محافظات غزة من أجل إحداث تغيير في الاتجاهات والاهتمام لتوفير فرص عمل وبالتالي تخفيف قدر من المعاناة الاقتصادية عن الأسرة الفلسطينية.

الخروج بنتائج علمية هامة ومفيدة لحل مشكلة البطالة والفقر لأن المصاب جلل والاحتياجات عظيمة ونحتاج إلى تظافر جهود الكل الفلسطيني لإنعاش الأسرة الفلسطينية، وهذا جهد لازم أن يبذل فيضيف إلى محصلة الجهد المخلص.

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات التي تناولت الضغوط ومصادرها

ثانياً: الدراسات التي تناولت الأفراد في مواقع العمل

ثالثاً: الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

تطرق الباحث في الفصل السابق إلى مفهوم الضغوط النفسية وأهم النظريات التي تناولت موضوع الضغوط والصلابة النفسية وواقع قطاع العمال في قطاع غزة، وسوف يتناول الباحث أهم الدراسات السابقة التي توفرت لديه والتي تتعلق بموضوع الضغوط النفسية والصلابة النفسية وارتباطها بالعمل والمهن والعمال، ولقد قام الباحث بتصنيف الدراسات السابقة إلى ثلاث مجموعات كالتالي:

أولاً: الدراسات التي تناولت الضغوط ومصادرها

ثانياً: الدراسات التي تناولت الأفراد في مواقع العمل

ثالثاً: الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية

أولاً: الدراسات التي تناولت الضغوط ومصادرها

دراسة (دخان والحجار، 2006) بعنوان"الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم ".

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والصلابة النفسية لديهم وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي ، وبلغت عينة الدراسة (541) طالباً وطالبة ، وهى تمثل حوالي (4%) من مجتمع الدراسة البالغ (15441) طالباً وطالبة من كليات الجامعة التسعة بأقسامها المختلفة . واستخدام الباحثان استبيانان ، الأولى لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة ، والثانية لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم . وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج وكان من أهمها أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان (62.05%) وأن معدل الصلابة النفسية (77.33%) كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية – عدا ضغوط بيئة الجامعة – تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور أي أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات ، وبينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية – عدا الأسرية والمالية – تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة العلمي ، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية – عدا المالية والدرجة الكلية – تعزى لمتغير الدخل الشهري ، وبينت الدراسة وجود ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة

في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية . وأوصت الدراسة بضرورة قيام مسئولي الجامعة والمرشدين خاصة بعمل برنامج إرشادية لزيارة وعى طلبة الجامعة بمفهوم الضغوط الطلبة والعوامل المؤثرة فيها وتحسين شروط الدراسة في الجامعة .

دراسة (عساف، 2003) بعنوان" مجالات التوتر والضغط النفسي عند أعضاء الهيئة التدريسية في جامعتي النجاح وبيرزيت أثناء انتفاضة الأقصى نتيجة العدوان الإسرائيلي"،

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التوتر والضغط النفسي لدى بعض موظفي جامعتي النجاح وبيرزيت خلال الانتفاضة، ومعرفة اثر المتغيرات الديموغرافية على مستوي التوتر والضغط، أجريت الدراسة على عينة (139) عضو هيئة تدريسية من أصل المجتمع الدراسة البالغ (225) أي بنسبة 61,8% من مجتمع الدراسة، استخدم الباحث التحليل الإحصائي SPSS لتحليل النتائج ودراسة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، أظهرت النتائج أن الدرجة الكلية للتوتر النفسي عند أعضاء الهيئة التدريسية كانت (58,7%)، كان هناك تفاوت في التأثير على مجالات التوتر والضغط النفسي الثلاثة، فكان أعلاها هو المجال الاجتماعي (60,4%) ثم المجال الأكاديمي (59%)، ثم الآثار النفسية (53,%) وهذا يدلل على أن العينة كانت مهتمة لما يجرى في مجتمعهم أكثر من أنفسهم وهذا يري درجة عالية من الانتماء، أظهرت الدراسة أيضاً وجود فروق دالة في التوتر والضغط تبعاً لمتغيرات مكان السكن والتعرض للإصابة أو الضرب والكلية والراتب، وهذا يعني أن الذين يسكنون خارج المدن الموجودة بها الجامعات وينتقلون ويتعرضون للإهانة والضرب أو موادهم تتطلب جهداً أكبر (بسبب الحواجز) فهم يعانون أكثر من زملائهم الذين يسكنون في المدن ولا يتنقلون ولا يتعرضون للمضايقات من قبل جيش الاحتلال.

دراسة (أبو حطب، 2003) بعنوان: " الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة"

تهدف الدراسة في التعرف على الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة ومعرفة العلاقة بين الضغوط وأساليب المواجهة وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات، أفرزت الدراسة مقياس للضغوط يناسب ثقافة وظروف المرآة الفلسطينية، استخدم الباحث مقياس الضغوط من إعداده ومقياس أساليب المواجهة من ترجمة وتقنين د، سمير قوته على عينة مكونة من (250) سيدة متزوجة من محافظة غزة تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة وتتراوح أعمارهن بين 30– 45 عاماً، استخدم الباحث الأساليب الإحصائية: المتوسط، ومتوسط المتوسط، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط واختبار (T) وتحليل التباين، أظهرت النتائج أن المرآة في غزة تدرك الضغوط العائلية فالضغوط

السياسية فالضغوط الاقتصادية فالضغوط الزوجية وأخيراً الضغوط الاجتماعية، وأن المرآة تستخدم أساليب متعددة لمواجهة الضغوط النفسية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات النساء على أبعاد مقياس الضغوط النفسية ودرجاتهن على أساليب مواجهة الضغوط النفسية، أيضاً توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط الدرجات على أبعاد مقياس الضغوط تعزى لمتغير مكان السكن بجانب اللواتي يسكن في المخيمات وفرق دال يعزى لمتغير نوع الأسرة بجانب المقيمات في الأسر الممتدة.

دراسة (قديح، 2001) بعنوان" الضغوط النفسية لدى آباء المعوقين حركياً وعلاقتها بالتوافق الأسري لديهم"

هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى أباء المعوقين حركياً وعلاقتها بالتكيف الأسرى لدى الآباء بالإضافة إلي بعض المتغيرات، أجريت الدراسة على عينة مكونة من (150) أب من مستويات مختلفة ويتراوح أعمار أبناءهم المعوقين بين 12 -3 سنة من الجنسين، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مجموعة من المقاييس أهمها: مقياس المستوى الاجتماعي- والاقتصادي ومقياس المستوى الثقافي من إعداد إيمان أبو شعبان، ومقياس التوافق الأسرى، ومقياس الضغوط النفسية من إعداد عبد العزيز الشخص وزيدان أحمد السرطاوي وخلصت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها أن ارتفاع الدرجات على مقياس الضغوط مرتبط بانخفاضها على مقياس التوافق الأسري، ولا يوجد فروق دالة إحصائياً بين آباء المعوقين بشكل كلي وآباء المعوقين بشكل جزئي على مقياس الضغوط وأظهرت الدارسة أن دخل الأسرة الشهري عامل مؤثر على درجات آباء المعاقين حركياً في مقياس التوافق الأسري ويدلل هذا أنه كلما بارتفاع دخل الأسرة يزداد التوافق الأسري

دراسة (البر عاوي، 2001) بعنوان: الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات".

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من عامل الجنس ومستوى الدراسة ونوع الدراسة ومكان الإقامة، والكشف عن معاناة الطلبة من الضغوط النفسية وكذلك التعرف على أكثر المواقف والأبعاد التي تشكل ضغطاً عليهم، وقد تكونت عينة الدراسة من (650) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الإسلامية بغزة من المستويين الثاني والرابع لنيل درجة البكالوريوس للعام الدراسي 2001 -2000 وقد تم توزيع هذه العينة على متغيرات الدراسة الأربعة وذلك للإجابة عن التساؤل الرئيس للدراسة ونصه هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير طلبة الجامعة لمصادر الضغوط النفسية تعزى إلى عامل الجنس، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث الحالي بوضع عدة فروض وقام ببناء استبانه وزعت على عينة الدراسة، استخدم الباحث الأساليب

الإحصائية : النسب المئوية، والمتوسط الحسابي واختبار T Test لإيجاد الفروق بين عينتين متجانستين، وعينتين غير متساويتين، والتحليل العاملي لإيجاد الصدق العاملي، ولإيجاد الفروق بين الجنسين، ومعرفة العوامل التي تشبعت عليها العبارات في العينة الكلية،

وقد توصل الباحث إلى عدة نتائج أهمها: يعاني طلبة الجامعة من الضغوط النفسية، وشكلت الضغوط الدراسية المرتبة الأولى، ثم الضغوط الانفعالية، ثم ضغوط بيئة الجامعة، ثم الضغوط الشخصية، ثم الضغوط الصحية، والضغوط الاجتماعية، والضغوط المالية، والضغوط الأسرية، وكانت اشد المواقف تأثيراً على الطلبة تلك المتعلقة بالواقع السياسي والتي تتعلق بالجامعة والدراسة ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط النفسية تعزى إلى عامل الجنس ونوع الدراسة ، في حين توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط النفسية تعزى إلى مستوى الدراسة ومكان الإقامة.

دراسة (فايد، 2001) بعنوان " الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة وأعراض الاكتئاب".

تهدف هذه الدراسة إلى تناول أحداث الحياة المثيرة للضغوط ومعرفة ما قد تسببه هذه الأحداث في اختلال صحتهم النفسية، أجريت الدراسة على عينة مكونة من (324) من الذكور الراشدين المقيمين بحي حلوان بمدينة القاهرة، وقد تراوحت أعمارهم بين (35 -24) عاماً من مستوى خريجي الجامعات من مهن مختلفة، وقد أجرى الباحث دراسة استطلاعية لبناء استبانة أحداث الحياة الضاغطة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث استبيان المساندة الاجتماعية الذي وضعه في الأصل (Sarason, etal, 1983) وقام بتعريبه محمد الشناوي وسامي أبو بيه (1990)، وقائمة بيك المختصرة للاكتئاب من إعداد غريب عبد الفتاح (1985)، استبانة أحداث الحياة الضاغطة من إعداد الباحث، أظهرت الدراسة أن أحداث الحياة الضاغطة تؤثر سلبياُ على الصحة النفسية فقد حصل مرتفعي الضغوط الحياتية على متوسط درجات في الأعراض الاكتئابية أكثر من منخفضي الضغوط الحياتية، تؤثر المساندة الاجتماعية تأثيراً إيجابياُ في خفض ضغوط الحياة وخفض شدة الأعراض الاكتئابية، حسب الدراسة تمثل المساندة الاجتماعية عاملاً وقائياً مخففاً من الآثار السلبية الناتجة عن ارتفاع مستوى ضغوط الحياة، حيث حصل الأفراد منخفضوا الأعراض الاكتئابية من ذوي الضغوط المرتفعة على متوسط درجات في المساندة الاجتماعية أكبر من الأفراد مرتفعي الأعراض الاكتئابية من ذوى الضغوط الحياتية المرتفعة.

دراسة (محمد، 1999) بعنوان" الضغوط النفسية لدى المعلمين و حاجاتهم الإرشادية".

أجرى هذا البحث بهدف التعرف على طبيعة الضغوط النفسية لدى المعلمين و المعلمات ، بالإضافة إلى الوقوف على الفروق بين المعلمين و المعلمات في شعورهم بهذه الضغوط و من ثم الوقوف على الحاجات الإرشادية للمعلمين المرتبطة بهذه الضغوط ، ولتحقيق هذا الهدف قام الباحث بإعداد مقياس للضغوط النفسية لدى المعلمين وفقا للأسس العلمية المتبعة في بناء المقاييس النفسية ،و من ثم أجريت مقارنة بين المعلمين و المعلمات في شعورهم بهذه الضغوط ، و قد تبين أن هناك أربعة مظاهر للضغوط النفسية لدى المعلمين أسفر عنها التحليل العاملي بعد التدوير المتعامد للمحاور و هي : الضغوط الإدارية ، الضغوط الطلابية ، الضغوط التدريسية ، الضغوط الخاصة بالعلاقات مع الزملاء ، كما تبين من النتائج أن الضغوط الإدارية التي يتعرض لها المعلمون من الجنسين تأتي في المرتبة الأولى يليها الضغوط الطلابية و إن ارتفع متوسطها نوعا لدى المعلمات ، ثم الضغوط التدريسية ، و الضغوط الناشئة عن العلاقات مع الزملاء ، أما الفروق بين الجنسين فقد أظهرت النتائج وجود فروق في الضغوط الإدارية لصالح الذكور ، أما الفروق في الضغوط الطلابية و الضغوط الخاصة بالعلاقات فهي تشير إلى أن المعلمات أكثر معاناة من هذه الضغوط إذا ما قورنوا بالمعلمين ، ولم تشر النتائج إلي فروق بين الجنسين في الضغوط التدريسية أو الدرجة الكلية للضغوط ، كما تم مناقشة الحاجات الإرشادية للمعلمين في ضوء هذه الضغوط .

دراسة (أبو غزالة، 1999) بعنوان: "الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من الذكاء، تأكيد الذات وبعض السمات المرضية".

كان الهدف من الدراسة هو الكشف عن الفروق بين المستويات الثلاثة للضغوط النفسية (المرتفعة – المتوسطة – المنخفضة) وذلك في الدلالات العيادية للشخصية والذكاء وتأكيد الذات، أجريت الدراسة على عينة مكونة من (195) طالبة من طالبات كلية التربية لإعداد معلمات المرحلة الابتدائية بمحافظة جدة، واستخدم الباحث اختبارات الشخصية متعدد الأوجه والمصفوفات المتتابعة لرافن ومقياس تأكيد الذات وقائمة هوبكنز لأعراض الضغط، وقامت الباحثة باستخدام حساب الدرجة، المتوسطات الحسابية، والنسب المئوية، والانحراف المعياري، وحساب التباين البسيط (النسب الفائية) في معالجتها الإحصائية للنتائج، وقد خرجت الدراسة بالنتائج التي تفيد بأن الضغط النفسي لم يرتبط بأعراض الاكتئاب، وارتبط بكل من سمة التوهم المرضي، والهستيريا، وأعراض المخاوف المرضية والسلوك القهري، وأعراض الهوس الخفيف، وأعراض الانطوائية والعزلة والبعد عن الآخرين، لم ترتبط الضغوط النفسية حسب الدراسة بدرجة الذكاء وبتأكيد الذات في الأبعاد: الثقة بالنفس، التعبير عن المشاعر

الإيجابية والسالبة، الاستجابة للنقد والاعتراف بالعيوب الشخصية، والدفاع عن الحقوق العامة والخاصة، وارتبطت الضغوط النفسية ببعد الرفض من أبعاد توكيد الذات.

دراسة (الدسوقي ، الشافعي1998)بعنوان ضغوط التدريس مقارنة بضغوط بعض المهن الأخرى و في علاقتها بالمعتقدات التربوية للمعلمين .

تدور مشكلة هذا البحث حول محورين: الأول، مقارنة ضغوط مهنة التدريس ،كما يدركها المدرسون بضغوط المهن التالية: الإداريون في المدارس كبيرة الحجم، موظفو السنترال (مكاتب التلغراف و التليفون) الذين يتعاملون مباشرة مع الجمهور ، الممرضات في المستشفيات الكبرى ، المحور الثاني: كشف العلاقة الارتباطية بين تقدير المعلمين للضغوط المهنية و بين معتقداتهم التربوية، هذا و تكونت عينة البحث من أربع عينات فرعية (46) مدرسا بالمرحلة الابتدائية ، (49) ممرضة ، (42) موظفا بالسنترال ، (39) إداريا بالمدارس وتكونت أدوات الدراسة من مقياس الضغوط المهنة ،إعداد فونتانا Fontana 1989 ،ثم قام فونتانا بتعديل أخر عام 1993 ،و قام الباحث الحالي بتعريبه وتقنيته على عينة البحث، ومقياس المعتقدات التربوية للمعلمين من الباحث الحالي ، وقد أسفرت نتائج الدراسة عما يلي:

يختلف تقدير الضغوط المهنية باختلاف المهنة ، أي من مهنة إلى أخرى ، و التدريس أعلى ضغطا من مهنة مقسم الهواتف و اقل ضغطا من التمريض ، و يأتي مع العمل الإداري بالمدارس في مرتبة ضاغطة واحدة ، توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة بين تقدير المعلمين للضغوط المهنية و معتقداتهم التربوية .

دراسة (Fleming, Baum and Weiss,1987) بعنوان " الكثافة الاجتماعية وإدراك السيطرة كعوامل وسيطة لضغط الازدحام في أحياء سكنية عالية الكثافة"

في هذه الدراسة قام الباحثون بفحص علاقة الكثافة الاجتماعية والإحساس بالسيطرة على أعراض الضغط النفسي في بيئات مدنية عالية الكثافة، افترضت هذه الدراسة أن الكثافة الاجتماعية والسيطرة هي المسئولة عن كثير من الضغط النفسي الذي يرتبط ببيئة المدينة الأكثر كثافة سكانية، أجريت الدراسة على (57) من سكان مجتمع مدني وهم الذين شاركوا في هذه الدراسة الميدانية، تم جمع الفوارق في الكثافة الاجتماعية بواسطة مقارنة مربعات سكانية فيها مراكز تجارية مع مربعات(شارع) لا يوجد فيها مراكز تجارية، واستخدم الباحثون استبيان يقيس السيطرة والكثافة الاجتماعية وطريقة متعددة المحاور لقياس الضغط النفسي وتشمل التقرير الذاتي والناحية السلوكية ودلالات بيوكيميائية، أظهرت الدراسة أن سكان المربعات التي فيها مخازن تجارية أفادوا بوجود ازدحام أكبر وقدرة اقل على تنظيم التفاعل الاجتماعي وإدراك أقل للسيطرة كما اثبتوا وجود مستوى اكبر من الضغط النفسي على المقاييس في مجالات متعددة مثل الضيق الانفعالي وسوماتى اكبر وإصرار اقل على

المهمة السلوكية واظهروا مستوى مرتفع مادة الكاتوكولامين في البول، الكثافة السكانية وإدراك السيطرة هي سبب هام وفارق على مقاييس الضغوط، وتبرز الدراسة ونتائجها الدور الهام للعوامل النفسية وبالذات السيطرة في التوسط بين الضغوط في البيئات عالية الكثافة.

دراسة(داوود وحمدي، 1997) بعنوان"العلاقة بين مصادر الضغوط التي يعاني منها الطلبة ومفهوم الذات لديهم"

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين مفهوم الذات ومصادر الضغوط، ولتحقيق ذلك استخدم الباحثان قائمة مفهوم الذات التي طورها الكيلاني وعباس (1981)، وقائمة مصادر الضغوط، وطبقت على عينة مكونة من (320) طالباً وطالبة، واستخدم معامل الارتباط حيث أظهرت مصفوفة معاملات الارتباط وجود ارتباطات سالبة ذات دلالة بين الدرجة الكلية لمفهوم الذات وكل من الدرجة الكلية لمصادر الضغوط والدرجات الفرعية لمجالات ومصادر الضغط كل على حدة.

دراسة (شقير، 1997) بعنوان:"الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى طلبة الجامعة"

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي وتأثير بعض المتغيرات على تقدير طالبات الجامعة للضغوط النفسية والاحتراق النفسي، ولتحقيق أهداف الدراسة صاغت الباحثة عدة فروض وأعدت مقياس الضغوط النفسية، ومقياس الاحتراق النفسي حيث طبقتها على عينة تتكون من (300) طالبة من المستويات الثاني والثالث والرابع بجامعة الملك عبد العزيز بجدة، وباستخدام معاملات ارتباط بيرسون، تحليل التباين، اختبار (ت)، اختبار توكي للمقارنات المتعددة للمتوسطات توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الضغوط والاحتراق، ووجود فروق دالة إحصائياً بين تقدير الطالبات للضغوط النفسية والاحتراق النفسي تعزى إلى متغير الإقامة (داخلية-خارجية) وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات الكلية على مقياس الاحتراق.

دراسة (الحلو وعفانة، 1994) بعنوان:"المؤثرات السلوكية والسيكولوجية للانتفاضة الفلسطينية على طلاب وطالبات الجامعة الإسلامية"

هدفت الدراسة إلى معرفة المؤثرات السلوكية والسيكولوجية للانتفاضة الفلسطينية على طلاب وطالبات الجامعة الإسلامية، وبالتالي تحديد الجوانب السلوكية والسيكولوجية التي تمثل أو لا تمثل مشكلة لدى طلاب وطالبات الجامعة الإسلامية بغزة، وكذلك التعرف إلى دلالة الفروق الحادثة في الجوانب السلوكية والسيكولوجية، ولتحقيق أهداف الدراسة صاغ الباحثان عدة فروض، وللتحقق منها استخدم الباحثان مقياس (جونسون) الخاص بالجوانب السلوكية والسيكولوجية وذلك بعد تقنينه على عينة من (150) طالباً وطالبة، واستخدم الباحثان أسلوب

مربع كاي، وقد أظهرت الدراسة عدداً من النتائج منها أن الانتفاضة أثرت على بعض الجوانب السلوكية والسيكولوجية لطلاب وطالبات الجامعة الإسلامية بغزة، حيث أفرزت الانتفاضة العديد من المشكلات والمؤثرات لكل من الجنسين، ومن أهمها المعاملة السيئة لجنود الاحتلال، واقتحام المنازل، والتلفظ بألفاظ سيئة والضرب المبرح والاعتقالات، والكراهية والغضب والحقد، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في بعض المؤثرات السلوكية والسيكولوجية.

دراسة (المحارب، 1993) بعنوان:" الضغوط النفس اجتماعية والاكتئاب وبعض جوانب المناعة لدي الإنسان".

في هذا البحث تم إجراء تحليل جمعي لأربعين دراسة نشرت ما بين 1981 -1991 في محاولة للتعرف على إذا ما كانت هناك علاقة بين الضغوط النفس اجتماعية والاكتئاب وبعض جوانب جهاز المناعة لدى الإنسان، وقد تم استخدام ثلاث طرق من أساليب التحليل الجمعي: طريقة حجم الأثر، طريقة حساب القيم (ز)، طريقة تحديد العدد اللازم لتعويض النقص، وأظهرت نتائج الدراسة أن: الضغوط النفس اجتماعية والاكتئاب لا تؤثر على عدد خلايا (ب) أو خلايا (ت) الليمفاوية؛ الضغوط النفس اجتماعية والاكتئاب تؤثر على أداء الخلايا الطبيعية القاتلة وعلى أداء خلايا (ب) وخلايا (ت) الليمفاوية؛ أثر الضغوط النفس اجتماعية لا يختلف عن أثر الاكتئاب على أداء الخلايا الطبيعية القاتلة وعلى أداء خلايا (ب) وخلايا (ت) الليمفاوية؛ يبدو أن أثر الضغوط النفس اجتماعية والاكتئاب على الخلايا الطبيعية القاتلة يفوق أثرها على خلايا (ب) وخلايا (ت) الليمفاوية.

دراسة (إبراهيم، 1992) بعنوان: " الضغوط الحياتية في علاقتها ببعض الأمراض السيكوسوماتية".

تهدف الدراسة إلى توضيح مدى العلاقة بين الضغوط الحياتية وظهور بعض الأعراض السيكوسوماتية وذلك من خلال الدراسة الإمبريقية لعينة من المرضى السيكوسوماتيين بمستشفى حمد العام بدولة قطر، وتكونت العينة من مجموعتين: مجموعة المرضى السيكوسوماتيين وعددهم (40) مريضاً قسمت إلى أربع فئات مرضية كالآتي: مرضى السكر وعددهم (10) أفراد، مرضى ضغط الدم وعددهم (10) أفراد، مرضى القولون العصبي وعددهم (10) أفراد، مرضى الصداع النصفي وعددهم (10) أفراد، وقد تم تحديد فئات المرضى بواسطة التشخيص الطبي مستشفى حمد العام وأيضاً بواسطة استخدام مقياس الضغوط الحياتية من إعداد الباحث، وتكونت مجموعة الأسوياء من (40) فرداً سوياً وقد استخدم الباحث أسلوب تحليل التباين لمعرفة دلالة الفروق بين الفئات الأربع للمرضى السيكوسوماتيين بعضهم البعض في تأثرهم بالضغوط الحياتية، أسفرت نتائج الدراسة عن

وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المرضى السيكوسوماتيين في تأثرهم بالضغوط الحياتية حيث تأثر مرضى السكر بالضغوط الانفعالية والاجتماعية والبدنية، بينما تأثر مرضى ضغط الدم بالضغوط البدنية وتأثر مرضى القولون بالضغوط الانفعالية والبدنية.

دراسة (Shannan E, etal, 1988) بعنوان:"مصادر الضغوط لدى طلبة الجامعة"

هدفت الدراسة إلى معرفة مصادر الضغوط لدى طلبة الجامعة، حيث استخدم لذلك مقياس ضغوط الطلبة (SSS) لتحديد المصادر الأساسية للضغوط لدى طلبة الجامعة، حيث تكون المقياس من (40) حدثاً ضاغطاً مستقلاً بحيث يشمل الأبعاد الذاتية والعلاقة مع الآخرين والبعد الأكاديمي، وكذلك المصادر البيئية للضغوط، كما صنفت البنود في المدرج إلى أحداث يومية وأحداث الحياة الكبيرة، وتكونت العينة من (100) طالباً وطالبة من جامعة مدوسترن وكانوا مختلفين في التخصص، الجنس، والعمر، وخلصت النتائج إلى أن الأحداث اليومية كانت أكثر شيوعاً، كما أن المصادر الذاتية للضغوط كانت أكثر المصادر المؤثرة.

<u>ثانياً: الدراسات التي تناولت الأفراد في مواقع العمل</u>

دراسة (المرنخ، 2004) بعنوان "تقييم مدى تأثير بيئة العمل على الرضا الوظيفي في منشآت القطاع الصناعي في قطاع غزة".

تناول هذا البحث بيئة العمل التي تعيشها العمالة الفلسطينية في منشآت القطاع الصناعي في قطاع غزة ومدى تأثيرها على الرضا الوظيفي للعاملين وعلى أدائهم، أظهرت هذه الدراسة النتائج التالية: وجود علاقة بين المؤهل العلمي للعاملين في منشآت القطاع الصناعي، ومستوى الرضا الوظيفي لديهم ومستوى أدائهم لعملهم؛ ويوجد فروق ذات دلالة بين عناصر بيئة العمل الداخلية تعزى لعامل الجنس، ونوع العمل، الذي يمارسه العاملين في منشآت القطاع الصناعي؛ ويوجد علاقة ذات دلالة بين بعض عناصر بيئة العمل المادية للعاملين في منشآت القطاع الصناعي، ومستوى الرضا الوظيفي لديهم، ومستوى أدائهم لأعمالهم؛ ويوجد علاقة ذات دلالة بين بعض الحوافز المعنوية، والحوافز المادية المقدمة للعاملين في منشآت القطاع الصناعي، ومستوى الرضا الوظيفي لديهم، ومستوى أدائهم لأعمالهم؛ ويوجد علاقة ذات دلالة بين تطبيق بعض عناصر قانون العمل الفلسطيني، ومستوى الرضا الوظيفي، ومستوى الأداء للعاملين في منشآت القطاع الصناعي.

دراسة (Caroline Limbert, 2004) بعنوان " السلامة النفسية والرضى الوظيفي بين الموظفين العسكريين".

الدراسة كانت بعنوان السلامة النفسية والرضى الوظيفي لدى العسكريين، تهدف هذه الدراسة في الكشف عن المدى الذي يمكن توقعه من السلامة النفسية والرضى الوظيفي بين عسكريين ببريطانيين (خلال زيارات غير مرافقة في جزر الفوكلاند) في وجود عوامل مثل الدعم الاجتماعي وطرق التكيف النفسي، تم توزيع إستبانة على 20% من العينة العشوائية المشتقة من المجتمع الأصلي وهم كل العسكريين الذين كانوا يخدمون في جزر الفوكلاند في وقت محدد، وأظهرت النتائج أن غالبية المشاركين استطاعوا إيجاد أفضل وضع لديهم عن طريق انخراطهم في التفكير الإيجابي وبقبولهم للوضع الذي يعيشونه، وارتبطت هذه الطريقة بمستويات مرتفعة من الرضا الوظيفي مع أنه لم يكن هناك أثر على استجاباتهم على إستبانة الصحة العامة الخاصة ببانك وآخرين (1980) Bank et al أيضاً طرق التوافق النفسي التي استخدموها ومنعتهم من المواجهة (أي مواجهة الموقف الخاص بهم) ارتبطت بنتائج إيجابية أقل علي مقياس السلامة النفسية، أظهرت النتائج أيضاً أن الإحساس بالدعم الاجتماعي ارتبط بكل من السلامة النفسية والرضى الوظيفي.

دراسة (Britt, etal, 2004) بعنوان " المبادئ المناسبة للعمل تقوي العلاقة بين الضواغط وبين الضيق لدى وحدات جيش مختارة.

هدفت هذه الدراسة لفحص هل امتلاك مبادئ تناسب العمل سوف تؤدي إلى علاقة أقوى لأنواع مختلفة من الضواغط وبين آثارها ونتائجها، في هذه الدراسة أكمل مجموعة من الجيش الأمريكي استبانه مبادئ روكاش (Rokeach value survey, 1973)، ومقاييس تقيس أحمال العمل الزائد (overload) ووضوح الدور وكمية النوم، أكمل أفراد الجيش مقاييس للرضى الوظيفي، والأخلاقيات، والتوتر النفسي (الاكتئاب، القلق، السيكوسوماتية) وبسبب طبيعة العينة تم التركيز على القيم أو المبادئ الإجرائية (instrumental) أي الطرق التي يحصل فيها الأفراد على ما يصبون إلية المتواجدة في استبيان روكاش للقيم، وقد أظهر تحليل المبدأ المحوري (A principal axis analysis) وجود عوامل تعكس أهمية قيم الإنجاز وقيم الانتماء، وكشف تحليل الانحدار المعدل والمتعدد (moderated multiple regression) وأثبتت الدراسة من خلال الدرجات العالية وجود علاقة قوية بين المتغيرات التالية: -

وضوح الدور والرضى عن العمل – المبادئ الأخلاقية والسيكوماتية – أحمال العمل والرضى الوظيفي والمبادئ الأخلاقية – وكمية النوم والقلق والاكتئاب والسيكوماتية، لذلك عملت قيمة الإنجاز دور الوسيط في العلاقات الثمانية للضواغط والضيق، على عكس الدرجات في قيمة

الانتماء فقد قامت بتقوية علاقة الضاغط بالآثار في ثلاثة مواقع، وأظهرت الدراسة أهمية أن تكون مناقشة النتائج والتركيز في النقاش على كيف تلطف قيم العمل من آثار التجارب التي يمر بها في العمل.

دراسة (سعادة وآخرون، 2003) بعنوان "ضغوط العمل التي يتعرض لها الممرضون والممرضات خلال انتفاضة الأقصى في مستشفيات محافظة نابلس الفلسطينية".

هدفت هذه الدراسة إلى قياس ضغوط العمل التي تواجه الممرضين والممرضات في مستشفيات محافظة نابلس الفلسطينية خلال انتفاضة الأقصى في ضوء ستة متغيرات هي: الجنس، وسنوات الخبرة، ونوع المستشفى، والحالة الاجتماعية، ومكان السكن، والمستوى الأكاديمي. وقد تم تطوير استبانه من خمسين فقرة لقياس ضغوط العمل هذه وذلك بعد تحكيمها وإخراج معامل الثبات لها باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، حيث بلغ (0,94) وقد تم توزيع هذه الإستبانة على (144) من الممرضين والممرضات في مستشفيات محافظة نابلس الفلسطينية خلال انتفاضة الأقصى. ولاختبار الفرضيات استخدم الباحثون اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين واختبار تحليل التباين الأحادي One – Way ANOVA وقد أظهرت النتائج مستوى مرتفعاً من ضغوط العمل عند الممرضين والممرضات، حيث حصلت الدرجة الكلية لضغوط العمل على درجة مرتفعة وبنسبة (75,6 %) كما تبين وجود فروق في مستويات ضغوط العمل تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور ولمتغير نوع المستشفى ولصالح المستشفيات الحكومية ولمتغير مكان السكن، ولصالح الممرضين والممرضات الذين يسكنون خارج مدينة نابلس، ولمتغير المستوى الأكاديمي ولصالح حملة شهادة البكالوريوس فأعلى في التمريض، كذلك أوضحت الدراسة عدم وجود فروق تعزى إلى متغير سنوات الخبرة والحالة الاجتماعية للممرضين والممرضات.

دراسة (جميل ، مشعل ، ياسين ، 2003)بعنوان تأثير تكنولوجيا المعلومات على حجم العمالة و الاستثمار في قطاع الصناعة بالأردن .

أظهر المسح النظري لاقتصاديات العمل أن الاستخدام الكثيف للتكنولوجيا يمكن أن يولد علاقة تكاملية بين الطلب على كل من عنصر العمل و رأس المال في الأنشطة في المدى الطويل ، إضافة إلى انخفاض في تكلفة الإنتاج عن طريق تأثيرها على الإنتاجية. و لإثبات هذه الحقائق على مستوى الاقتصاد الكلي ، تم اختيار ثلاث صناعات كبيرة في قطاع الصناعة الأردنية و تشمل الصناعة الكيماوية و التحويلية و الاستخراجية لتكون نموذجا للدراسة، تم استخدام سلاسل زمنية من المعلومات تتضمن متغيرات الإنتاج ، العمل والتكلفة الكلية للإنتاج خلال الفترة (1999 -1980) في تقدير دوال التكلفة في المدى الطويل ، و اعتمادا على ذلك ، تم إجراء تحليل لاقتصاديات الإنتاج لاستكشاف تأثير تكنولوجيا المعلومات على حجم العمالة

و الاستثمار في الصناعات المعتمدة في الدراسة ، و قد أوضح التحليل نتيجتين رئيسيتين ، تتمثل الأولى بأن استخدام تكنولوجيا المعلومات أدى إلى زيادة في حجم الطلب على عنصر العمل (7-10%)و النتيجة الثانية تتمثل بأن استخدام تكنولوجيا المعلومات ساعد الصناعات المذكورة في دفع مستوى الاستثمار إلى أقصى إمكاناتها نتيجة الحصول على وفرات في التكلفة صاحبت التوسع في حجم الإنتاج تراوحت بين(48- 51%) من حجمها الأمثل الممكن ، وللاستفادة المثلى من تلك النتائج لابد من اعتماد سياسات مثل الإعفاء الضريبي على الاستثمار و على العمالة أو ما يسمى دعم الأجور .

دراسة (Judy Hogan et, al, 2002) بعنوان" الضواغط والاستجابة للضغوط بين موظفي الجامعة".

الدراسة بعنوان الضواغط وردود الأفعال على الضغوط بين موظفي الجامعة، أجريت الدراسة على عينة ممثلة من أعراق مختلفة للعاملين في الجامعة في المجالات الإدارية والتدريسية والعمال من ذوي الملابس الزرقاء، قامت جميع المجموعات بتعبئة استبيانات تم تصميمها لقياس ضغوط تتعلق ولا تتعلق بالعمل، وردود الأفعال البيو-نفس-اجتماعية، والحالة الانفعالية، الأعراض الطبية والاستفادة، وإدراك الدعم الاجتماعي، ومتغيرات أخرى حيث قام (831) مشارك بتعبئة الاستبيانات وإرجاعها، النتائج الرئيسية أظهرت الآتي: ارتبطت الضغوط (التي تتعلق ولا تتعلق بالعمل) ارتباطاً موجباً مع ردود الأفعال السلوكية والإدراكية والفسيولوجية بالإضافة لارتباطها العاطفية السلبية؛ وارتبطت الضغوط (التي تتعلق ولا تتعلق بالعمل) بشكل ذو معنى بالأعراض الطبية؛ وارتبطت الضغوط (التي تتعلق بالعمل) ارتباطا ذو معنى بالاستفادة الطبية؛ ولم يغير الدعم الاجتماعي عموماً من التقارير الخاصة بالضغط أو ردود الأفعال عليه؛ وأظهرت النتائج أن العاملين الذين يقدمون دعماً ما أقروا بوجود مستوي مرتفع من ضغط لا يتعلق بالعمل ومستوى منخفض من ضغوط العمل، لكن مقياسا ضغط العمل لم يميز بين الإداريين والمدرسين؛ وأقر الموظفين الأصغر سناً بوجود مستوى مرتفع من الضغوط (التي تتعلق ولا تتعلق بالعمل) وأقر العاملين من النساء بمستوى أعلى من الضغوط النفسية التي لا تتعلق بالعمل بغض النظر عن نوع العمل.

دراسة (Gershon etal, 2002) " ضغوط العمل عند أفراد الشرطة المسنين"

كثيرة هي المعطيات التي تحدثت عن أثر ضواغط العمل النفسية والاجتماعية على الصحة والسلامة عند العمال الكبار سناً، حتى عند الموظفين الذين يعملون في المهن الأكثر ضغوطاً مثل القوة التنفيذية القانونية، هدفت هذه الدراسة إلى تحسين مستوى فهمنا لهذه القضية (اثر ضغوط العمل النفسية والاجتماعية) عند الكبار في السن. قام الباحثون في هذه

الدراسة باختيار وتوصيف ضغوط العمل، وطرق التوافق والآثار الصحية للضواغط ذات العلاقة بالعمل. أجريت الدراسة على عينة من الشرطة الذين تتراوح أعمارهم خمسون عاماً وأكثر وعددهم (105). أظهرت النتائج أن من أكثر وأهم العوامل خطورة (حسب إدراك العاملين لضغوط العمل) هي السلوك التوافقي الغير سوي مثل الإسراف في الشرب والمقامرة والتعرض لأحداث خطيرة مثل إطلاق النار، وارتبط إدراك العاملين لضغوط العمل ارتباطا ذو دلالة إحصائية بالقلق، والاكتئاب، والأعراض السيكوماتية، وأعراض الضغط النفسي الذي يلي الصدمة، وأعراض الاحتراق، وآلام الظهر المزمنة وتعاطي الكحول والسلوك العدواني غير المناسب، هذه المعطيات تقترح علينا أن العاملين الكبار في السن والذين يكونون تحت ضغوط عمل عالية هم في خطر مرتفع لحدوث مشاكل صحية ناتجة عن ضغط العمل وخصوصاً إذا كان اعتمادهم في التكيف معه على سلوكيات خطيرة.

دراسة (جودة و اليافي، 2001) بعنوان" العلاقة بين البيروقراطية وضغوط العمل وعدم الرضا الوظيفي"

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى ضغوط العمل وعلاقته بالتوجه البيروقراطي لدى الفرد، وعدم الرضا الوظيفي، وبعض الخصائص الشخصية، وقد وزعت استبانه على (130) فرداً يعملون في مجال الثقافة وأسفرت نتائج هذا البحث عن وجود علاقة بين توجه الفرد للعمل في ظل منظمة بيروقراطية، وعدم رضاه الوظيفي؛ كما وتوجد علاقة بين مستوى عدم الرضا الوظيفي، وبين ضغوط العمل. لم توجد علاقة بين توجه الفرد للعمل في منظمة بيروقراطية، وبين ضغوط العمل. يوجد فروق بين توجه الفرد للعمل في ظل منظمة بيروقراطية على أساس مستوى التحصيل العلمي. وجدت فروق بين متوسط عدم الرضا الوظيفي، والمكانة الوظيفية. يوجد فروق جوهرية بين متوسطات ضغوط العمل، وبين: العمر والمركز الوظيفي.

دراسة (Polard and Tessa, 2001) بعنوان" أثر الشك وعدم التأكد في العمل علي السلامة النفسية وضغط الدم ومستوي الكوليسترول.

هدفت هذه الدراسة في التحقق من أثر الشك uncertainty الناتج عن التغيير الواسع المجال في مواقع العمل reorganization على الصحة النفسية وضغط الدم ومستوى الكولسترول، تم القيام بعمل أربع تقييمات على 98 عاملة و86 عامل على فترات كل ستة أشهر، مرتين قبل التغيير ومرتين بعد التغيير، حسب التقرير الذاتي لهم كان مستوى الصحة النفسية أدنى مستوى له قبل التغيير المتوقع بقليل، ارتبط مستوى الشك الذي كان في أعلى مستوياته حول مستقبلهم في العمل بانحدار كبير في السلامة النفسية قبل التغيير وارتبط أيضاً كذلك بعدم وضوح الدور المتوقع بعد التغيير، فيما يتعلق بضغط الدم (systolic)، فقد ارتفع

بمستويات بسيطة فقط قبل التغيير وبعده بقليل، ولكن في التقييم النهائي لم يصل إلى مستويات أعلى، كان ضغط الدم مرتفع أكثر عند الذين أعطوا تقريراً ذاتياً بوجود شك وظيفي كبير في مستقبلهم الوظيفي قبل التغيير والذين تقلدوا مناصب جديدة والذين كان لديهم شك في وضعهم بعد التغيير، أما ضغط الدم (diastolic) ، فقد ارتفع بمستويات بسيطة فقط قبل التغيير، ولكن هذا الأثر ما لبث أن تضاءل بعد حدوث سيطرة على الجسم، الكولستيرول فقد ارتفع بمستويات بسيطة فقط قبل التغيير ولكن لم يكن ذو دلالة، يمكن أن نخلص إلى القول بأن التغيير وإعادة الترتيب في مواقع العمل يسبب زيادة كبيرة في حدوث الضغط النفسي وفي ارتفاع ضغط الدم بالإضافة إلى أن الشك وعدم القدرة على التنبؤ تساهم في هذه الآثار.

دراسة (الحويش، 2000) بعنوان" العلاقة بين ضغوط العمل والرضا الوظيفي لدى العاملين بمصانع الحديد والصلب بشركة حديد (سابك)".

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين ضغوط العمل والرضا الوظيفي لدى عينة من 200 من العاملين الإداريين والفنيين بمصانع الحديد والصلب بشركة حديد (سابك) وتم استخدام استبانه مينوسوتا لقياس الرضا الوظيفي كما تم استخدام مقياس البيئة الوظيفية التي وضعه أسيبو وسبوكان Osipow & Spokane لقياس ضغط العمل التي يتعرض لها العاملون. أظهرت الدراسة النتائج أنه توجد علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين ضغوط العمل والرضا الوظيفي لدى العاملين. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإداريين والفنيين في درجة التعرض لضغوط العمل. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة استشعار العاملين لضغوط العمل تبعاً لفئاتهم العمرية وتبعاً لفئات الراتب المختلفة. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأفراد تبعاً لمؤهلاتهم العلمية أو سنوات خبرتهم في درجة إحساسهم لضغوط العمل أو درجة رضاهم الوظيفي. كما أظهرت الدراسة أنه تمثل القيم الأخلاقية والتعاون وخدمة المجتمع المصادر الأساسية للرضي الوظيفي لدى العاملين في حين تمثل سياسة الإدارة والنمو والتقدم والترقية مصادر عدم الرضي الوظيفي؛ ويمثل صراع الدور المصدر الأساسي لضغوط العمل لدى العاملين في حين يمثل غموض الدور المصدر الأقل أهمية من وجهة نظر العاملين. ومن أهم ما جاء من توصيات في هذه الدراسة، تحديد مهام وواجبات الوظيفة، وتوفير المعلومات الخاصة بأداء العاملين لأدوارهم والمعلومات الخاصة بأنظمة ولوائح الشركة، ووضع المعايير المناسبة للأداء والتقدم والترقية وإشراك العاملين في اتخاذ القرارات.

دراسة (Hanse and Engstorm,1999) بعنوان "الإحساس بالتوازن النفسي والصحة المرضية بين غير الموظفين والموظفين".

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين وضع العمل، اضطراب الصحة والإحساس بالتوازن النفسي Sense of coherence . الدراسة كانت مستعرضة على عينة من عمال سابقين في مصنع فولفو كالمر في السويد، تم إرسال استبانه بواسطة البريد إلى أفراد معروفين بعد سنتين من إغلاق المنتج ،جمعت استجابات من 344 شخص منهم 173 أعيد توظيفهم مرة أخري و92 شخص بقوا عاطلين عن العمل، أجابوا على استبانة متغيرات الإحساس بالتوازن و الشعور بالمرض Ill health (أعراض جسدية و نفسية)، أظهرت الدراسة وجود فروق واضحة بين العاطلين عن العمل و الذين أعيد توظيفهم حيث أفاد العاطلين عن العمل بوجود أعراض أكثر و ضعف اكبر في الإحساس بالتوازن، أوجدت الدراسة أمر أساسي يشير إلى أن للبطالة اثر منخفض على ظهور الأعراض في وجود توازن نفسي قوى، تم استخدام معامل الارتباط مع أسلوب التحليل الجمعي لغير العاملين و الذين تم إرجاعهم للعمل ، أشار هذا التحليل إلى أن الإحساس بالتوازن له الأثر الكبير على ظهور الأعراض النفسية بين العاطلين عن العمل مقارنة بالأشخاص الذين أعيدوا للعمل .

دراسة (بارون، 1999) " الفروق بين الجنسين في الضغوط الناجمة عن أدوار العمل".

كان هدف البحث التعرف على الفروق في اتجاه الموظفين لأدوارهم على أنها ضاغطة في العمل وعلاقة ذلك بالجنس.

ويعد اتجاه ومشاعر الموظفين أو العاملين نحو دورهم في العمل مهماً في تحقيق الرضا الوظيفي والمهني لهم ولهذا اهتم هذا البحث بدراسة اتجاه الكويتيين والكويتيات من الموظفين نحو أداء دورهم في العمل ويتصل بمتغيرات ضغط الدور في العمل مثل بعد الدور النفسي وصراعات الدور وعدم ملائمة الدور . تكونت العينة من (1046) من الموظفين والعاملين وتراوحت أعمار العينة الكلية من 18 – 60 سنة منهم (501) من الذكور و (545) من الإناث. استخدم الباحث مقياس الضغوط الناجمة عن الدور في العمل لقياس مشاعر الموظفين نحو أدوارهم، كما استخدم مقياس الضغوط النفسية للعمل واستفتاء سمة القلق. دلت نتائج هذه الدراسة أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الموظفين الكويتيين والكويتيات من حيث الضغوط الناجمة عن أدوار العمل، حيث كان الذكور أكثر شعوراً بضغوط الدور في العمل من الموظفات، كما أسفرت النتائج أيضاً أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الموظفين الكويتيين والكويتيات علي المتغيرات المشتقة من مقياس الضغوط الناجمة عن أدوار العمل.

دراسة (المير، 1999)بعنوان" العلاقة بين ضغوط العمل وبين الولاء التنظيمي والأداء والرضا الوظيفي والصفات الشخصية".

هدفت الدراسة إلى تحقيق ثلاثة أمور وهي: أولا: قياس و مقارنة مستويات صراع الدور و غموض الدور بين أربع مجموعات من اليد العاملة هي :المجموعة السعودية و المجموعة العربية و المجموعة الآسيوية و المجموعة الغربية ، ثانيا: قياس و مقارنة مستويات الولاء التنظيمي و الأداء الوظيفي و الرضا الوظيفي بين المجموعات الأربعة، ثالثا: مقارنة طبيعة العلاقة الارتباطية بين صراع الدور وغموض الدور و الولاء التنظيمي و الأداء الوظيفي و الرضا الوظيفي و الصفات الشخصية (العمر،و مدة الخدمة في الوظيفة الحالية ، وطبيعة الوظيفة ، و الحالة الاجتماعية) بين المجموعات الأربعة .

شارك في هذه الدراسة (200) فرد من الناطقين باللغة الإنجليزية و الذين يقومون بمهام إدارية و غير إدارية ويعملون في المنشئات في المملكة العربية السعودية و قد وزعت قوائم الاستقصاء (الاستبيانات)عشوائيا على الراغبين في المشاركة و كانت نسبة التجاوب 74% . استخدم الباحث ارتباط بيرسون لاختبار العلاقات، و استخدم طريقة kruskal-Wallis Test لاختبار طبيعة الفرق الكلي ، و تم استخدام، T. test لاختبار الظروف , و من النتائج التي أظهرتها الدراسة أن العمالة الآسيوية أكثر ولاء لمنشأتها في حين أن العمالة الغربية أقل ولاء و أظهرت العمالة العربية درجة عالية من الأداء الوظيفي .

دراسة (صواف, فردوس, 1999) بعنوان مستوى الطموح المهني و علاقته بإنجاز العمال في المؤسسة الصناعية .

نظرا لأهمية العلاقات الإنسانية في مجال علم النفس الصناعي و لأهمية مستوى الطموح المهني في هذا المجال ، و الذي بدأ الاهتمام به يزداد في السنوات الأخيرة من هذا القرن ، فقد رأى البحث الحالي أن يتناول موضوع مستوى الطموح المهني و علاقته بإنجاز العمال في المؤسسة الصناعية في سبيل الكشف عن علاقة مستوى الطموح المهني بالإنجاز و معرفة المتغيرات المختلفة التي تؤثر في هذه العلاقة ، معتمدا في ذلك المنهج الوصفي الترابطي ،و في تحقيق أهدافه على: عينة البحث التي تتألف من(208)عامل و عاملة من محافظتي دمشق و حماه، أدوات البحث كانت استبيان مستوى الطموح المهني و مقياس إنجاز،و أهم ما أوصى به البحث الحالي ، الاهتمام بتنمية مستوى الطموح المهني الواقعي بالنسبة للفرد العامل بما يتناسب مع ما يمتلكه من اهتمامات و قدرات ، على اعتبار أنه معيار هام في سواء الشخصية .

دراسة (Lindquist, etal, 1997) بعنوان" أثر نمط الحياة والتوافق وضغوط العمل على مستوى ضغط الدم"

هدفت الدراسة إلى توضيح دور ضغط العمل على مستوى السيطرة على ضغط الدم طويل الأمد، وهدفت أيضاً إلى التحقق من هل إدراك ضغوط العمل يؤثر مباشرة على مستوى ضغط الدم وهل هناك آثار غير مباشرة تم تخفيفها بواسطة طرق توافقية ونمط الحياة. أجريت الدراسة على (337) رجل و (317) امرأة يعملون في مكتب الضرائب الحكومية, واستخدم الباحثون في الدراسة استبيان لقياس ضغوط العمل وطرق التكيف ونمط الحياة المعيشية وأجهزة قياس ضغط الدم. أظهرت الدراسة أن مستوى ضغط الدم كان أكثر ارتفاعا عند الرجال عنه عند النساء وأن الرجال استخدموا طرق توافقية غير صحية مثل شرب الخمر وتناول الآكل غير الصحي. ولكنهم مارسوا تمارين رياضية أكثر من النساء. حسب الدراسة لم يوجد علاقة ارتباطيه بين مقياس ضغوط العمل وضغط الدم، وفي تحليل الانحدار (univariate and regression analysis) أظهر وجود كلاً من عوامل نمط الحياة وعوامل جسدية (على شكل تناول الكحول، التمارين الرياضية، والحمية الغذائية) ارتبطت بضغط الدم عند الرجال والنساء, طرق التكيف الحميدة والسيئة وجدت في الدراسة وارتبطت بشكل مستقل مع كلاً من ضغط العمل وارتفاع مستوى ضغط الدم, النساء تستخدم طرق تكيفية سليمة وصحية أكثر من الرجال, ولذلك فإن ضغط العمل لوحدة أو على إطلاقه ليس له أثر على مستوى ضغط الدم ولكن الطرق التي أقرها الأفراد تفيد أن التوافق مع الضغط ارتبط بدرجة هامة مع ضغط الدم، وآثار ارتفاع مستوى ضغط الدم توسط كثيراً بعادات الشرب والأكل وعدم النشاط الجسدي. أظهرت الدراسة أيضاً الحاجة إلى استهداف الأفراد في طرق التوافق ونمط المعيشة كثيراً بنفس الدرجة بيئة العمل في مواقع العمل ببرامج تعزيز صحة الجهاز الدوري (cardiovascular health promotion programs)

دراسة(رمزون ,1996) بعنوان الهجرة العمالية الأردنية إلى دول الخليج العربي و أثرها على العمال المغتربين .

تهدف الدراسة إلى البحث في التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والصحية الناجمة عن الهجرة العمالية الأردنية إلي دول الخليج العربي و ذلك من حيث أثرها على العامل المغترب نفسه ، هذه التغيرات شملت التغير في المستوى التعليمي ، الحالة الاجتماعية ، الخبرات المكتسبة ،معدل و مصادر الدخل الشهري ، و معدل الادخار و مجالات الاستثمار ،التطلعات النفسية للمستقبل ، الاهتمام بالوضع الاقتصادي في كل من الأردن و دول الخليج العربي و السوق العالمية ، و أخيرا الوضع الصحي للمغترب نفسه ، و تلخصت إجراءات البحث بتوجيه استبيان إلى عينة عشوائية مكونة من (172) مغتربا من العائدين حديثا من دول

الخليج العربي من القانطين في عمان والزرقاء ، وقد أظهرت النتائج أن الأوضاع المعيشية و التعليمية و الاقتصادية للمغتربين قد تحسنت كثيرا بعد الاغتراب ، بعكس الأوضاع النفسية و الصحية و الاستقرار الوظيفي و الولاء للوطن الأم .

دراسة (الشامي، 1994) بعنوان" العوامل البيئية المؤثرة على العلاقات العمالية في المؤسسات الفلسطينية.

هدفت هذه الدراسة إلى فحص أثر العوامل البيئية على العلاقات العمالية داخل المؤسسات الفلسطينية في الضفة الغربية، من خلال دراسة ميدانية اقتصرت على المؤسسات التي لها نقابة مرخص بها، تركزت أسئلة الإستبانة على اتجاهات كل من الإدارة والنقابة إزاء نوع وطبيعة العلاقات العمالية السائدة في هذه المؤسسات والعوامل المؤثرة عليها، وقد أشارت عملية تحليل البيانات رغم اختلاف الأولويات في الوصول للغايات التي تطابق مواقف كل من الإدارة والنقابة حول القضايا التي تواجه كل منهما لارتباط الطرفين المبكر بعضهم ببعض ولوجود الولاء المزدوج للإدارة والنقابة من قبل العاملين، وان العلاقات العمالية هي انعكاس للعوامل البيئية المحيطة رغم تفاوت بعض هذه العوامل في أحداث الأثر الأكبر، فالعوامل السياسية أثرت في أن تطغى أهداف النقابات السياسية على الأهداف الاقتصادية، مما أثر تبعاً في نوع العلاقات التي تنشأ بين النقابة والإدارة وتطورها في مجال المفاوضات الجماعية.

ثالثاً: الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية

دراسة (AbuRukba, 2005) بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى أمهات متلازمة داون.

تهدف الدراسة الحالية لتحديد مستوى الصلابة النفسية و الصحة النفسية و تحاول الكشف عن اثر بعض المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية مثل المستوى التعليمي للام، العمر الزمني للام، العمر الزمني للأطفال ، و جنس الأطفال، على مستوى الصلابة النفسية عند الأمهات ، استخدم في هذه الدراسة المنهج العرضي الوصفي العلائقي للأمهات (180) التي يتابعن أطفالهن المصابين بمتلازمة داون في جمعية الحق في الحياة بمدينة بغزة . استخدم مقياس الصلابة النفسية لقياس مستوى الصلابة النفسية وكما استخدم مقياس الأعراض السيكوباثولوجية (SCL_90_R) لقياس مستوى الصحة النفسية . أظهرت النتائج الرئيسية مستوى عالي من الصلابة النفسية و الصحة النفسية ، كما أظهرت ارتباطا دال إحصائيا بين مستوى الصلابة النفسية و الصحة النفسية لدى أمهات أطفال متلازمة داون ، و كانت نسبة الصلابة النفسية 9,58% كما كانت نسبة الصحة النفسية 22,68% ، و ومعامل ارتباط

بيرسون بين الصلابة النفسية و الصحة النفسية 434 ,0 كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلاله إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى إلى المستوي التعليمي للأمهات لصالح الأمهات اللاتي انهين التعليم الأساسي و الثانوي و الجامعي ، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلاله إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لكل من عمر الأم، عمر الأطفال و جنس الأطفال ، نتائج هذه الدراسة تدعم النتائج التي ظهرت في الدراسات السابقة الحديثة و التي أشارت إلى زيادة الأدلة بان الأعراض السيكوباثولوجية و عدم الكفاءة الوظيفية لدى الأمهات اللاتي لديهن أطفال معاقين ، لا يمكن تعميمها على كل الأمهات اللاتي لديهن أطفال معاقين ، ونتائج هذه الدراسة تؤيد الدليل الذي يشير إلى أن الإعاقة ممكن أن يكون لها تأثيرات أخرى تزود الأمهات بنوع من الصلابة ، توصي الدراسة بأهمية البدء ببرنامج توعية شامل في مرافق مختلفة من مؤسسات المجتمع الفلسطيني مثل المدارس و الجامعات و المؤسسات المجتمعية المحلية .

دراسة (Chan, 2003) بعنوان" دور الصلابة في العلاقة بين الضغط والاحتراق الوظيفي.

تم البحث على أساس دراسة دور الصلابة وعلاقته بالضغط النفسي والاحتراق الوظيفي بين المدرسين الصينيين في هونج كونج. قيمت هذه الدراسة مواضيع الضغط النفسي والاحتراق الوظيفي بين المدرسين الصينيين. استعرض البحث الاستجابات المختلفة لفقرات الصلابة الإيجابية والسلبية . أظهرت الدراسة أن الذين لديهم صلابة إيجابية، أظهروا مستوي أقل من الاحتراق الوظيفي.

دراسة (Mary DiBartolo & Karen Soeken, 2003) بعنوان " التقدير، التوافق، الصلابة، الإدراك الذاتي بالصحة عند مقدمي الرعاية".

هدف البحث كان دراسة جوانب التقدير، والتوافق، والصلابة، والإدراك الذاتي بالصحة لدى عينة من مقدمي الرعاية التمريضية (community- dwelling spouse caregivers) للذين يعانون من الخرف في مساكن مجتمعية، مع أن الباحثين يعتقدون أن الصلابة ترتبط بتحسن النتائج في الظروف الضاغطة، إلا أن هناك خلط في دورها كعامل مسهل وسيطى (moderating)، في هذه الدراسة تم فحص العلاقات بين التقدير، التوافق، الصلابة، الإدراك الذاتي بالصحة ومتغيرات السوابق (antecedent) بما يتناسب مع العينة المكونة من (72) مقدم رعاية في المساكن المجتمعية لمرضى الخرف، في هذه الدراسة الوصفية علائقية التصميم قام المشاركين والمشاركات بتعبئة المسح عبر البريد وتم فيما بعد استخدام التحليل الرجعي (regression) للكشف عن الآثار الوسطية أو المسهلة (moderating effects). وأظهرت النتائج أن متغيرات السوابق ارتبطت بمتغير التقدير

لمقدمي الرعاية بسبة (27% و 23%) لجانب التوافق انفعالي التركيز، و22% لجانب الإدراك الذاتي للصحة، بالإضافة إلى الأثر الجوهري الذي لعبته الصلابة، عملت في هذا البحث كوسيط جوهري بين المتغيرات السوابقية وبين تقدير مقدمي الرعاية.

دراسة (Sharpley, etal, 1999) بعنوان الكفاءة المباشرة والمناسبة للصلابة الفكرية ونمط السلوك، والدعم الاجتماعي والسلوك التوافقي كمؤشرات للضغط والصحة المرضية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على الدور الذي تلعبه متغيرات الكفاءة المباشرة والمناسبة للصلابة الفكرية ونمط السلوك، والدعم الاجتماعي والسلوك التوافقي بين الضغط وبين الصحة, أجريت الدراسة على موظفي جامعة أسترالية وعددها (1925) شخص، واستخدم الباحثون مجموعة من المقاييس والأدوات التي تحقق هدف الدراسة وتشمل: مقياس نواكس للسلوك التكيفي (K, M, Nowacks Coping Behavior Scale) ومقياس الصلابة الفكرية (Cognitive Hardiness) ومقياس الدعم الاجتماعي ومقياس نمط الشخصية " أ " ومقياس Zung للترقيم الذاتي للقلق، ومقياس الصحة وضغط العمل والهفوات اليومية, قام المشاركون في الدراسة بإكمال هذه المقاييس وأظهرت النتائج أنه عندما كان مستوى القلق متوسط مع معدل مقبول للصحة, ارتبطت ذلك بضغوط العمل والهفوات المتوسطة, وأظهرت الدراسة أن ضغط العمل المرتفع، ودرجات مرتفعة من السلوك "أ" وانخفاض الدعم الاجتماعي، والتوافق غير الفعال، وصلابة فكرية منخفضة كانت كلها مؤشرات سلبية لوجود ضعف في الصحة الجسدية والنفسية, كما أظهرت الدراسة أن الرجال أكثر صحة من النساء، وأن الصلابة الفكرية كانت مؤشر قوي وكبير لوجود الصحة العامة الجيدة وقلة ضغوط العمل.

دراسة (Siddiqa and Quamar,1998) بعنوان أثر تذكر التجارب الماضية وتقييمها الذاتي على الخصائص المتعلقة بالصلابة.

هدفت هذه الدراسة للتحقق من الرأي القائل بأن تراكمات الماضي عند الأفراد تنسجم مع تقييمهم الحالي لذاتهم ومع توجهاتهم المستقبلية, وبهذا التوجه تم اختيار ثلاث فرضيات: الأولى, أعداد التجارب التي تشتمل على الالتزام والسيطرة وردة الفعل الإيجابية للتحديات الضاغطة سوف تكون أعلى عند الأفراد الذين لديهم صلابة أكبر، الثانية، تقول أن عدد التجارب الماضية والتي تشمل على عدم الالتزام وضعف السيطرة الذاتية وغياب التحدي سوف تكون أعلى عند الأفراد غير الصلبين، والثالثة، تفترض أن العينة الصلبة تنظر إلى الأحداث الماضية وأثرها بالتزام وسيطرة وتحدي أكثر من غيرهم غير الصلبين، وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من خمسون طالبا تتراوح أعمارهم بين (25 -17) سنة، وتم

تقسيمهم إلى مجموعتين: الأولى مجموعة صلبة والثانية مجموعة غير صلبة، وتم التقسيم بناءً على درجاتهم على مقياس الصابة (Hardiness Scale by S,C, Kobasa and Madi).

وقامت العينة بتذكر وتقييم التجارب السابقة التي أظهروا فيها الالتزام والسيطرة والتحدي، وأظهر تحليل نتائج الدراسة دعماً وتأكيداً على صحة الفرضية الأولى والثالثة، وعندما تم مقارنة المجموعتين في تذكر الأحداث التي تظهر عدم الالتزام وضعف السيطرة ، ولكن اختلفت المجموعتين من الناحية التكرارية للأحداث التي تظهر غياب التحدي، حيث تذكر أفراد العينة الغير صلبة أكثر الناحية العددية للأحداث التي فيها غياب التحدي.

دراسة (مخيمر, 1996) بعنوان" الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة".

ولقد كان الهدف من هذه الدراسة فحص العلاقة بين إدراك القبول- الرفض الوالدي وبين الصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، وهدفت كذلك الدراسة إلى فحص الفروق الحقيقية بين الذكور والإناث من أفراد العينة في الصلابة النفسية، وقد طبق في هذه الدراسة كل من استبيان القبول والرفض الوالدي، واستبيان الصلابة النفسية وذلك على عدد (163) طالباً وطالبة (88) أنثى و (75) ذكر وتراوحت أعمارهم بين (24 -19) سنة بمتوسط عمري قدره (20,85) وانحراف معياري 1,02سنة من طلاب كليتي العلوم والآداب بجامعة الزقازيق، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة طردية بين إدراك الدفء الوالدي وبين الصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام – التحكم- التحدي) وذلك لدى كل من الذكور والإناث، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط عكسي بين إدراك الرفض الوالدي وبين الصلابة النفسية سواء لدى الذكور أو الإناث، وكان أكثر الأبعاد تأثيرا في الصلابة النفسية هو بعد (الإهمال- اللامبالاة) كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية لصالح الذكور بمعنى أن الذكور أكثر صلبة نفسية من الإناث خاصة في إدراكهم للتحكم والتحدي.

دراسة (Rush, etal, 1995) بعنوان"الصلابة النفسية وضغوط التغير في العمل"

هدفت هذه الدراسة لفحص آثار الضغوطات بسبب التغيير في القطاع العام والتعرف على الآليات الكامنة التي تجعل الصلابة عند الموظفين تؤثر على المشاعر وردود الأفعال عند التعرض لضغط نفسي. أجريت الدراسة على عينة مكونة من (325) من الموظفين القدامى في مؤسسات حكومية مختلفة، أجريت الدراسة لفحص نموذج مقترح عبر طريقة التحليل الإحصائي (Co-variance structure analysis) وأظهرت النتائج وجود علاقة إرتباطية بين الضغط للتغيير ومشاعر الضغط النفسي وما ترتب عنه من عدم رضا وظيفي ونوايا انسحابية، كما أظهرت الدراسة أيضاً أن الصلابة النفسية لها أثر سلبي مباشر علي الضغط

النفسي وأن لها أثر إيجابي مباشر على الرضا، ولم تؤكد الدراسة الدور المقترح لطرق التكيف كوسيط للعلاقة بين الصلابة والضغط النفسي، كما أكدت الدراسة أن للصلابة أثر من حيث أنها عملت كقوة مواجهة أساسية للآثار المترتبة عن الضغوط للتغيير وما ترتب عنه من نوايا الموظفين للانسحاب من القوة العاملة في القطاع العام.

دراسة (Florian etal, 1995) بعنوان " هل الصلابة تساهم في الصحة النفسية خلال موقف حياتي حقيقي وضاغط؟ أدوار التقدير والتوافق.

هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من مساهمة الصلابة في تغيير الصحة النفسية لدى الأفراد الذين يواجهون موقف حياتي ضاغط ومحدد، فحصت الدراسة الدور الذي يلعبه وسيطين في علاقة الصلابة بالصحة النفسية، والوسيطين هما: تقدير الموقف الضاغط، وطريقة التكيف معه، أجريت الدراسة على (276) شخص تم تجنيدهم لتعبئة استبيان عن الصلابة والصحة النفسية والتقدير المعرفي وطرق التوافق في بداية ونهاية دورة تدريبية عسكرية ومدتها أربعة شهور، وبعد تحليل المسار أظهرت النتائج ان عنصرين من عناصر الصلابة (الالتزام والسيطرة التي تم قياسها في أول الدراسة) نبآن بالصحة النفسية في نهاية الدورة وذلك من خلال الوساطة التي تلعبها متغيرات التقدير المعرفي والتوافق، عمل الالتزام على تحسين الصحة النفسية من خلال التقليل من تقدير التهديد واستخدام طرق التكيف المتمركزة على العواطف وبواسطة زيادة التقدير الثانوي، كما عملت السيطرة على تحسين الصحة النفسية من خلال التقليل من تقدير التهديد وزيادة التقدير الثانوي واستخدام طرق التكيف المعتمد على أسلوب حل المشكلات والبحث عن دعم.

دراسة (إبراهيم، 1994) بعنوان" عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدي المعلمين

هدفت هذه الدراسة إلي استكشاف عمليات تحمل الضغوط ودراسة علاقتها بعدد من متغيرات الشخصية، لمعرفة الخصائص النفسية المميزة للأفراد المقاومين للضغط وعما إذا كانت هناك خصائص معينة ترتبط بتفصيلات تحمل محددة أم لا، و بلغت عينة الدراسة (190) معلما و معلمة من بين معلمي المدارس الإعدادية و الثانوية و المعاهد الأزهرية بمحافظة المنوفية ، تم تصنيفهم إلى ثلاث فئات عمرية ، فأسفر التحليل الإحصائي لبياناتهم على مقياس تحمل و مواجهة ضغوط الحياة ، باستخدام تحليل التباين الثنائي و معاملات الارتباط ، و الانحدار التدريجي ، عن وجود أثر دال لعمليات التحمل الموجهة نحو المشكلة (للموقف الضاغط) ، و إن الجنس يتفاعل مع السن على العمليات السلوكية الموجهة نحو المشكلة، وبرهنت النتائج على وجود علاقة دالة بين عدد من متغيرات الشخصية كما تتمثل في " الثقة بالنفس، العصابية، و تقدير الذات" و عمليات تحمل الضغوط بيد أن تلك العمليات قد

لا تؤثر بفعالية متساوية مع اختلاف المواقف الضاغطة أو اختلاف الأفراد و ما يتمتعون به من خصائص نفسية .

دراسة (Maddi, and Koshaba, 1994) بعنوان الصلابة والصحة النفسية

هدفت هذه الدراسة إلي فحص العلاقة بين الصلابة وما تحتوي من الإحساس بالذات (الذي يؤكد على الالتزام والسيطرة والتحدي) وبين الصحة النفسية. أجريت الدراسة على عينة مكونة من (157) من طلبة الجامعات الذين تتراوح أعمارهم بين (42 -18) سنة، استخدم الباحثان أدوات تحقق أهداف الدراسة من حيث أن أفراد العينة أكملوا تعبئة مسح وجهة النظر الشخصية (Personal View Survey) ويرمز له (PVS) لقياس الصلابة، ومقياس هو بكنز للأعراض (Hopkins Symptom Checklist) لفحص الحالات الانفعالية السلبية، ومقياس الشخصية (MMPI) وذلك للتأكد من العلاقة من مدى مناسبة الصلابة للصحة النفسية، أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين درجات (PVS) ودرجات (MMPI)، مما يدلل على وجود اتجاهات للمرض النفسي، حتى حينما تم السيطرة على عناصر الانفعالات السلبية من ناحية إحصائية، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود دعم وتأييد قوي للفرضية القائلة أن الصلابة تعكس وجود محركات للصحة النفسية بمعنى الصلابة صفة مشتركة في الصحة النفسية.

دراسة (Carson, etal,1994) بعنوان الضغط والشدة والصلابة كمؤشرات للتكيف لدى عائلات المزارعين.

هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين العوامل العائلية الكامنة والمعرضة للخطر (الضيق والشدة)، وأعراض وعلامات التكيف (الضيق وعدم الراحة في العائلة) وقوة العائلة (الصلابة) والجودة المعيشية. أجريت الدراسة على عينة مكونة من (188) رجل وامرأة كانوا يمثلون مائة عائلة مزارعة، قام المشاركون في الدراسة بإكمال بطارية اختبارات تشمل على مقياس ضغوط المزارعين Farm/ ranch stress scale واستبانه ديموغرافية، وأربع مقاييس من اختبار عدم تعرض العائلة للخطر Family invulnerability test، وأظهرت النتائج أن الضواغط والشدة الخاصة بالمزارع ارتبطت إيجابياً بالخلافات والضيق العائلي، وارتبطت سلبياً بالصلابة والجودة المعيشية، كما أظهرت النتائج من خلال تقارير الأزواج والزوجات أن كبر الصلابة العائلية ارتبط بعلاقة موجبة بإدراك العائلة بوجود جودة معيشية لديهم.

دراسة (Amerikaner, etal,1994) بعنوان التفاعل العائلي والصحة النفسية الفردية.

هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين الصحة النفسية وإدراك التفاعل في العائلة، ولتحقق هدف الدراسة تم إجراء دراستين واعتمد البحث على نموذج D, Olsen, etal,

1985 وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (301) من الطلبة الجامعيين وتم استخدام العديد من المقاييس وتشمل: مقياس تقرير الأولاد لسلوك والديهم

(Child Report of Parent Behavior Inverntory)، ومقياس درجة تكيف وتماسك العائلة (Family Adaptability and Coherence Evaluation Scale (FACES-III)) ومقياس تواصل المراهقين والوالدين (Parent- Adolescent Communication Scale)، ومقياس الرضا العائلي (Family Satisfaction Scale)، ومقياس بيئة العائلة

(Family Environment Scale) . أظهرت النتائج أن الصلابة والاهتمام الاجتماعي كان بمثابة أبعاد رئيسية للأداء الصحي النفسي للفرد وارتبط ذلك بالتماسك والرضا بالعائلة والتواصل الجيد مع الوالدين وتعزيز الوالدين للمشاركة الاجتماعية.

دراسة (Evans etal, 1993) بعنوان علاقة الشخصية وعوامل العمل والزواج بالجودة المعيشية.

هدفت هذه الدراسة للتحقق من عمومية مفهوم أبعاد الحياة وتم توزيع استبانة الجودة المعيشية الذي تم تطويره من قبل (Evans and Cope, 1989) وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (136) شخص تزيد أعمارهم عن (16) عاماً، قام المشاركون بتعبئة استبانة الجودة المعيشية ومقياس تقدير الذات ومقياس الصلابة، وأظهرت النتائج أن الصلابة وتقدير الذات مكونات هامة لجودة الحياة المعيشية.

دراسة (Williams, Paula etal,1992) بعنوان " عمليات التوافق كوسائط للعلاقة بين الصلابة والصحة.

هدفت الدراسة لفحص العلاقة بين الصلابة والتوافق والتقرير الذاتي بالمرض، أجريت الدراسة على عينة من طلبة الجامعة (58 ذكر و 81 أنثى) واستخدم الباحثون استبانه وزعت على المشاركين الذين قاموا بدورهم بتعبئة هذه الإستبانة، أظهرت النتائج أن الصلابة ارتبطت إيجابياً بمتغيرات التكيف التوافقي وسلبياً بمتغيرات التكيف غير التوافقي، وعملت طرق التكيف المتمركزة على المشكلة، وطريقة البحث عن المؤازرة، وطريقة التجنب كعامل وسيط لعلاقة الصلابة بالمرض.

دراسة (Howard, John E, etal 1989) بعنوان صلابة الشخصية كعامل وسيط بين ضغوط العمل وخطورة التعرض لأمراض القلب عند أفراد الشخصية " أ ".

في هذه الدراسة تم تجميع بيانات طولية من (217) رجل (يتراوح متوسط أعمارهم 44 سنة) خلال سنتين بهدف تحديد هل نمط الشخصية (أ) (الذين هم عرضة لأمراض القلب والذين تم تصنيفهم على أنهم صلبين) هل أظهروا استجابات فارقة في استجابات الجهاز

الدوري والجهاز الكيميائي للجسم حين مواجهة ضواغط شائعة، وفي هذه الدراسة تم الاستفادة من غموض الدور كعنصر ضاغط في العمل، وتم تعريف الصلابة باستخدام العامل المرتب رقم (2) في بند معتمد مستقل (2nd- order Factor Dependent/ independent) من استبانة عوامل الشخصية الستة عشر (16 Personality Factor Questionnaire) .

وأظهرت الدراسة أن عينة الدراسة تحت التصنيف (Type A-sub1) كان لديهم ارتفاع في ضغط الدم ومادة Triglyceride عندما كان هناك زيادة في الغموض، وأن الصلابة (الاعتمادية / الاستقلالية) قامت بدور الوسيط المخفف للأثر، وعندما تم إدراج كل أنماط شخصية (أ) في التحليل وتشمل (A-sub1 and A-sub2) وجدت نتائج مشابهة بالذات في ضغط الدم (Systolic)، أيضاً يوجد ثبات في نتائج الدراسة مع نتائج سابقة فيما يتعلق بتأثر الدورة الدموية بأنواع أنماط السلوك (أ) وهذا زودنا بمبرر التحقق من وجود عرضة أكبر أو أقل للإصابة بأمراض القلب نتيجة أثر نمط السلوك (أ).

دراسة (Dion, etal, 1992) بعنوان الصلابة المعتمدة على الشخصية كواقي من الضغط الناتج عن التمييز لأفراد مجتمع صيني في تورينتو.

هدفت هذه الدراسة للتعرف على الدور الذي تلعبه الصلابة في التخفيف من أثر الضغوط الناتجة عن التمييز العنصري، افترضت الدراسة (1) أن ممارسة التعرض التمييز ارتبطت بمستويات مرتفعة من الأعراض النفسية والتي عكست بالتالي صعوبات في الأداء الكامل، (2) أن العلاقة بين التمييز الممارس وبين الأعراض النفسية قوية بشكل ملاحظ بين المشاركين من ذوي الصلابة المنخفضة أكثر من غيرهم من ذوي الصلابة المرتفعة، أجريت الدراسة على عينة مكونة من (184) عضو يتراوح أعمارهم من (18) فما فوق من حي صيني يعيشون في مدينة كندية تسمى "تورينتو"، قام المشاركون بتعبئة استبانة تقيس الصلابة من جانب أنها مركب يحتوي على نظرة الفرد النفسية للسيطرة وتقدير الذات، تحققت الدراسة من الفرضيات ودعمتها، وأظهرت أن الصلابة ارتبطت بأبعاد متعددة الخلفيات وأنها عملت كوسيط مسهل للتوافق الناجح والتكيف مع ترينتو، مثل مستوى عال من التعليم مع وظيفة وضمان اجتماعي وكفاءة في اللغة الإنجليزية.

دراسة (Rhode Walt, etal, 1989) "العلاقة بين الصلابة وأنماط سلوك الشخصية

هدفت الدراسة للتعرف على علاقة أحداث الحياة وطرق التكيف معها ومن أجل ذلك تم إجراء الدراسة على (600) طالب بهدف التعرف على الصلابة وسلوك الشخصية(أ) (أي الشخصية القابلة لأمراض القلب), وتم استخدام مقاييس: الخلل الطب نفسي Psychiatric Impairment Scale ومقياس مسح جينكنز للمؤشرات الصحية Jenkins activity survey for health prediction والتقارير الذاتية لأحداث الحياة لسنوات مضت وتم ترقيم

أحداث الحياة على أساس ثلاثة أبعاد وهي الرغبة، desirability والسيطرة controllability والنظر المستقبلية foresee ability وأظهرت النتائج أن مجموع الأحداث التي نظر إليها على أنها غير مرغوب فيها ارتبطت بالضيق للأفراد الذين لديهم صلابة أقل ، وعلى العكس فإن الأحداث التي ينظر إليها على أنها قابلة للسيطرة (بغض النظر عن الرغبة) ارتبطت بزيادة التوتر والضيق لذوي الشخصية (أ)، لم يوجد علاقة ارتباطيه بين ممارسة أحداث حياتية بنوع الشخصية، على الرغم من ذلك فقد اختلف الأفراد من ذوي الصلابة عن أقرانهم الأقل صلابة (من ناحية المعدل) من ناحية أنهم ينظرون إلي الأحداث على إنها مرغوبة و مسيطر عليها، ولم يظهر هذا التحيز عند أنماط شخصية (أ) و (ب).

دراسة (Bank and Gannon, 1988) بعنوان " أثر الصلابة بين الضواغط و الأعراض السيكوسوماتية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر الصلابة ، أحداث الحياة ، و الهفوات اليومية على الأعراض الجسمية، وقامت الدراسة على عينة مكونة من (88) طالبا خلال فترة زمنية مدتها(9 شهور) و استخدم الباحثان أسلوب التقرير الذاتي .

أظهرت النتائج أن أحداث الحياة و الهفوات اليومية والأعراض كانت ترتبط بعلاقة تفاعلية، ومع أن أحداث الحياة ارتبطت كثيرا مع الهفوات إلا أن الهفوات ساهمت بشكل مستمر أكثر من أحداث الحياة في التنبؤ بأعراض جسمية، الصلابة كان لها أثر معارض عن أن الضواغط تحدث أعراض ، الأفراد الأكثر صلابة كانوا يمارسون ضواغط أقل وينظرون للأحداث البسيطة على أنها أقل ضغطا .

دراسة (Hall, 1986) "الصحة والشخصية لدى بعض ضباط الجيش الأسترالي"

هدفت هذه الدراسة إلى فحص أثر الرشاقة الجسمية وصلابة الشخصية كعوامل وسيطة في العلاقة بين الأحداث الحياتية الضاغطة والمرض. وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (96) ضابط من ضباط الجيش الأسترالي، وقد كانت أعمارهم بين (30–45) واستخدم الباحث مجموعة من الأدوات لتحقيق أهداف البحث وهي: التقارير الذاتية للصلابة وضواغط الحياة اليومية والاستجابة النفس فسيولوجية والمرض وتم تطبيق مقياس الرشاقة الفسيولوجي maximum oxygen uptake . وأظهرت النتائج أن الصلابة في الشخصية ومكوناتها الثلاثة (الانتماء، السيطرة، والتحدي) كان لها دور واقي من الأمراض، وأظهرت الدراسة أن أفراد العينة الذين كانوا أقل صلابة ورشاقة كانوا أكثر عرضة لحدوث المرض لديهم حسب تقاريرهم الذاتية من الآخرين الذين كان لديهم درجات عالية لواحدة أو أكثر من متغيرات الدراسة (الصلابة والرشاقة).

دراسة (Kobassa, 1979) أحداث الحياة الضاغطة والصحة والشخصية.

قامت كوبازا بدراسة استطلاعية لمعرفة المتغيرات النفسية التي تساعد الفرد على الاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية رغم التعرض للضغوط، قامت الباحثة بدراسة عينة (76 رجل) تتراوح أعمارهم بين (49 -40) وطبقت عليهم مقياس هولمزوراهي لأحداث الحياة الضاغطة واستبانه وايلر للأمراض بالإضافة إلى مقاييس الصلابة، أشارت نتائج الدراسة إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة برغم تعرضهم للضغوط كانوا أقل مرضاً، لكنهم أكثر صموداً وإنجازاً وسيطرة وقيادة وضبطاً داخلياً، في حين أن الأفراد الأقل صلابة أكثر مرضاً وعجزاً وأعلى في الضبط الخارجي، وأشارت الدراسة إلى أن الأشخاص الأصلب كانوا أكثر مرونة وقدرة ونشاطاً ومبادأة واقتحاما وواقعية.

تعقيب الباحث على الدراسات السابقة

كشفت العديد من الدراسات السابقة عن وجواد أنواع مختلفة من الضغوط باختلاف أهداف وعينة الدراسة، ومن هذه الضغوط: الضغوط العائلية، والضغوط الاجتماعية، والضغوط الاقتصادية، والضغوط النفسية، والضغوط الأسرية، والضغوط الصحية، والضغوط الشخصية، والضغوط الإدارية وضغوط تتعلق بالعمل وضغوط لا تتعلق بالعمل وتصنيفات أخرى، ومن الملاحظ أن الدراسات الفلسطينية هي الدراسات الوحيدة التي تكلمت عن الضغوط السياسية والأمنية، وهذا يعكس خصوصية الضغوط الحياتية التي يتعرض لها الشعب الفلسطيني، ومن الواضح أيضاً أن الدراسات التي أجريت على ضغوط العمل كانت تجرى على عينات مهنية مثل المعلمين، الممرضين، الشرطة، الجيش، طلبة الجامعات ومدرسين الجامعات وإداريين وموظفين داخل منشآت صناعية ولا توجد دراسات سابقة تناولت شريحة العمال لذاتها، كما ولم يوجد دراسات عربية أو محلية على حد علم الباحث تناولت الضغوط النفسية التي يتعرض لها عمال فلسطين الذين يعملون داخل الخط الأخضر مع العلم أن الضغوط الحياتية المختلفة ارتبطت بكثير من المتغيرات.

أظهرت الدراسات أن أحداث الحياة الضاغطة تؤثر على الصحة النفسية، ومن أمثلة ذلك: الاكتئاب، والهستيريا، والقلق، والتوهم المرضي، والمخاوف المرضية، والوسواس القهري، وكثير من الأعراض السيكوسوماتية مثل ارتفاع ضغط الدم والسكر في وانخفاض قدرة المناعة والإصابة بأمراض جسمية أخرى، الضغوط النفسية أيضاً تسبب الاحتراق المهني وتؤثر على ردود الأفعال السلوكية والإدراكية والفسيولوجية والعاطفة السلبية والأعراض الطبية، ويوجد علاقة بين عناصر بيئة العمل المادية للعاملين والحوافز وتطبيق قانون العمل والإحساس بالدعم الاجتماعي ومستوى الرضا الوظيفي والسلامة النفسية.

وللبطالة أثر مرتفع على ظهور الأعراض المرضية وضعف أكثر بالإحساس بالتوازن النفسي، مع أن التوازن النفسي عند العاطلين على العمل يخفف من أثر الضغط، وتختلف آثار الضغوط باختلاف بعض المتغيرات أهمها الصلابة النفسية، حيث أصبح واضحاً للباحث من خلال مراجعة أدبيات الموضوع أن الصلابة النفسية ترتبط بالصحة النفسية بل هي مركب أساسي من الشخصية الصحية القادرة على التوافق والتكيف مع الظروف القاسية والأليمة، الأفراد الصلبين كما أحب أسميهم ينظرون إلى الأحداث على أنها مرغوبة ومسيطر عليها وينظرون إلى الهفوات اليومية التي تجعل الغير صلبين مضغوطين ينظرون إليها على أنها إحداث بسيطة وقابلة للتحدي ولديهم التزام بمواجهة الصعاب، وتلعب الصلابة دور وسيط هام في التخفيف من حدوث الأمراض الجسدية والنفسية، من هنا كان لزاماً على الباحث كما شعر أن يتطرق في بحثه لهذا المركب الهام من مركبات الشخصية السليمة في دراسته لعمال قطاع غزة متزامناً مع دراسة الضغوط التي يتعرضون لها.

وأخيراً اتضح للباحث بعد عرض الدراسات السابقة أن موضوع الضغوط النفسية جدير بالاهتمام نظراً للآثار الجسمية الخطيرة التي يتركها على الفرد، وأن الظروف الحياتية الصعبة تساهم في خلق عدم توازن نفسي وجسدي، وعدم القدرة على التنبؤ بالمستقبل المهني والتغيير في نظام العمل يؤثر على الصحة النفسية والجسدية للإنسان، أضف إلى ذلك أن هناك اهتمام دولي في البحث حول الضغوط النفسية للعمال ونقص في الدراسات المحلية في المجال نفسه.

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة

- فرضيات الدراسة
- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أدوات الدراسة
- الأساليب الإحصائية

الفصل الرابع

إجــراءات الدراسة

مقدمة

يوضح الباحث في هذا الفصل الخطوات والإجراءات التي اتبعها في الجانب الميداني من هذا البحث من حيث المنهجية, ومجتمع الدراسة الأصلي والعينة التي طبقت عليها الدراسة والأدوات التي استخدمتها الدراسة والمعالجات الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات لاختبار صدق وثبات الأدوات والتوصل إلى النتائج النهائية للدراسة وذلك على النحو التالي:

أولاً: فرضيات الدراسة

1) لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى العمال في محافظات قطاع غزة؟
2) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى إلى السن؟
3) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى إلى السكن؟
4) لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى إلى الحالة الاجتماعية؟
5) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى إلى حجم الأسرة المعالة؟

ثانياً: منهج الدراسة

اتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي وهو طريقة في البحث عن الحاضر تهدف إلى تجهيز بيانات لإثبات فروض معينة تمهيداً للإجابة عن تساؤلات محددة سلفاً بدقة تتعلق بالظواهر الحالية، والأحداث الراهنة التي يمكن جمع المعلومات عنها في زمن إجراء البحث وذلك باستخدام أدوات مناسبة (الأغا، 73:1997).

ثالثاً: مجتمع الدراسة

يتكون المجتمع الأصلي وهو مجموع العناصر التي تكون الفئة المستهدفة (الأغا، والأستاذ 85:1999) من جميع عمال قطاع غزة الذين يحملون تصاريح دخول للعمل داخل الخط الأخضر ومسجلين لدى القوى العاملة لدى مكاتب التشغيل بوزارة العمل الفلسطينية خلال شهر يونيو لعام 2005 والذين بلغ عددهم (6825) عامل موزعين على المحافظات (وزارة العمل الفلسطينية، 2005) كما هو واضح في جدول وشكل رقم (1)

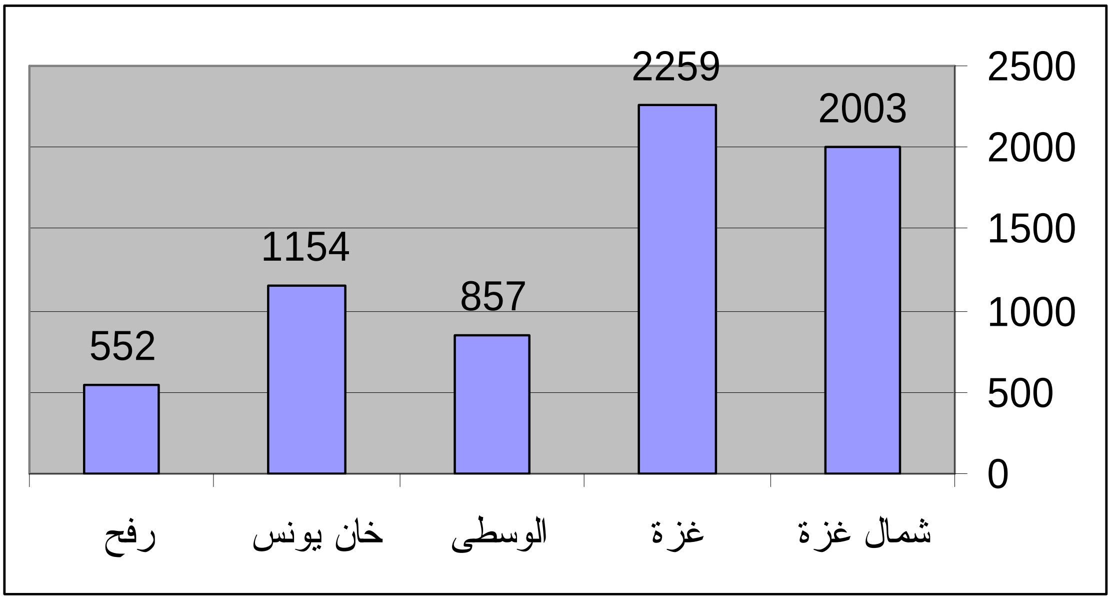
جدول (1)

يوضح أعداد عمال محافظات قطاع غزة خلال شهر يونيو 2005

المحافظة	عدد العمال
شمال غزة	2003
غزة	2259
الوسطى	857
خان يونس	1154
رفح	552
المجموع	6825

شكل (1)

يوضح أعداد عمال محافظات قطاع غزة خلال شهر يونيو 2005



رابعاً: عينة الدراسة

وعينة الدراسة هي بعض عناصر المجتمع الأصلي سواء كانت قليلة أم كثيرة (الأغا، والأستاذ 87:1999) وقد تم اتخاذ العينة بالطريقة العشوائية الطبقية (حسب منطقة السكن) وتمثل 10% من المجتمع الأصلي والجدول رقم (2) يوضح عدد الاستبيانات التي تم توزيعها

على العينة المقترحة وعددها (683) عاملاً ولكن كان عدد الاستبيانات المفقودة (105) وعليه فإن عينة الدراسة الفعلية بلغت (578) عاملاً بنسبة استجابة (85%).

جدول (2)

يوضح عدد الاستبيانات المطلوبة والمطبقة والمفقودة

المحافظة	عدد العمال	عدد الإستبانات المطلوبة	عدد الإستبانات المطبقة	عدد الإستبانات المفقودة
شمال غزة	2003	200	193	7
غزة	2259	226	145	81
الوسطى	857	86	88	-2
خان يونس	1154	115	104	11
رفح	552	55	48	7
المجموع	6825	683	578	105

أ – العينة الاستطلاعية :

تكونت العينة الاستطلاعية من 70 عاملاُ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، حيث قاموا بتعبئة استبانة مقياس الضغوط النفسية بعد تحكيمها ومقياس الصلابة النفسية، وتم تقنين أدوات الدراسة على هذه العينة بأساليب إحصائية مختلفة كما سيأتي ذكره بالتفصيل.

ب – العينة الفعلية:

كما هو موضح في جدول رقم (3) بلغت عينة الدراسة 578 من العمال الذين يعملون داخل الخط الأخضر في إسرائيل ، 46.4% من العمال كانت أعمارهم أقل من 40 سنة ، بينما 38.1% ترأوحت أعمارهم بين 41-50 سنة ، في حين 15.6% أعمارهم كانت أكبر من 51 سنة، 33.4% من العمال يقيمون في محافظة الشمال ،و 25.1% يقيمون في محافظة غزة ،و 15.2% في محافظة الوسطى، و 18.1% يقيمون في محافظة خان يونس، و 8.3% يقيمون في محافظة رفح، الغالبية العظمى من العمال متزوجون وبنسبة 97.2%، أما بالنسبة لمستوى حجم أفراد أسر العمال فقد تبين أن 22.3% من أسر العمال تراوحت بين (1- 4)

فرد ، بينما 51.0% منهم ترأوح عدد أفراد أسرهم بين 5-9 أفراد، 26.6% كان عدد أفراد أسرهم 10 أفراد فأكثر .

جدول (3)

وصف عينة الدراسة

		التكرار	النسبة%
الفئات العمرية لأفراد العينة	40 فأصغر	268	46.4
	40 – 50	220	38.1
	51 فأكثر	90	15.6
	المجموع	578	100.0
مكان الإقامة لأفراد العينة	الشمال	193	33.4
	غزة	145	25.1
	الوسطى	88	15.2
	خان يونس	104	18.0
	رفح	48	8.3
	المجموع	578	100.0
الحالة الاجتماعية لأفراد العينة	أعزب	7	1.2
	متزوج	562	97.2
	مطلق	6	1.0
	أرامل	3	0.5
	المجموع	578	100.0
مستوى حجم أفراد أسرة العينة	1- 4	129	22.3
	5 - 9	295	51.0
	10 فأكثر	154	26.6
	المجموع	578	100.0

خامساً: أدوات الدراسة

استخدم الباحث في دراسته أداتين للإجابة على فرضيات الدراسة وهما:

الأداة الأولى: الضغوط النفسية لدى عمال قطاع غزة

وهي من إعداد الباحث:

فقد كان من الضروري أن يقوم الباحث بإعداد مقياس يقيس الضغوط النفسية لدى عمال قطاع غزة بحيث تتناسب مع الواقع الثقافي والاجتماعي والسياسي والأمني كما وتتناسب مع عينة الدراسة ولتحقيق ذلك قام الباحث بمراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة في مجال الضغوط النفسية والعديد من المقاييس مثل:

1) مقياس إعداد التوافق الاجتماعي (SRRS) وهو من تصميم هولمز وراهي (ستورا, 1997)
2) قائمة أحداث الحياة من ترجمة وتقنين سيد جمعة يوسف (2000) لاختبار SRRS
3) مقياس الضغوط النفسية لدى المرأة الفلسطينية في محافظة غزة وهو من إعداد (أبو حطب، 2003)
4) مقياس الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى من إعداد (لافي، 2004)
5) مقياس الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة الإسلامية بغزة من إعداد (البر عاوي، 2001)
6) مقياس الضغط النفسي المتسبب عن الحياة المهنية من إعداد (فونتانا، 1994)
7) مقياس تحديد أعراض الضغوط المهنية Davis et al, 1997 تعديل (عسكر، 2000)

ومن خلال مراجعة الباحث للمقاييس السابقة أصبح واضحاً بالنسبة له أنه يمكن فقط الاستفادة من عبارات هذه المقاييس ولا يمكن الاعتماد على أحدها في قياس الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة للأسباب التالية:

1) لا تتناسب مع خصوصية العامل في الواقع الفلسطيني.
2) العديد من الاختبارات تقيس الجوانب الإيجابية والسلبية للعمل في الظروف العادية وليس في ظروف الاحتلال،

3) المقاييس الموجودة غير مقننة على البيئة الفلسطينية ما عدا مقاييس رقم (3، 4، 5)، التي تقيس الضغوط النفسية لفئات مغايرة للفئة المستهدفة في هذه الدراسة وهو العامل الفلسطيني.
4) الاختبارات المهنية تقيس الضغوط المهنية مثل التمريض والتدريس وبعضها يقيس ظروف المهنة والباحث في دراسته هذه لا يهتم بالمهن ولكنه يدرس العامل بشخصه بغض النظر عن المهنة التي يمارسها.

من هنا وللأسباب السابقة لم يجد الباحث بداً من إعداد أداة جديدة تناسب الدراسة وتناسب العينة بظروفها المختلفة وقام بإعداد الأداة وفق الخطوات التالية:

أولاً:

قام الباحث بإجراء استطلاع آراء العديد من العمال (50) حول أنواع الضغوط التي يتعرض لها العمال من خلال مقابلات لهم، حيث قام الباحث بطرح السؤال المباشر التالي: ماهي أهم الجوانب التي تسبب ضغوط نفسية لدى العامل في قطاع غزة؟ وما هي أنواعه؟

وخرج الاستطلاع بأنواع الضغوط التالية:

1) ضغوط أسرية مع الأبناء والزوجة.
2) ضغوط اجتماعية مع الناس والعائلة والجيران والحارة.
3) ضغوط مالية / اقتصادية في المصاريف وتلبية الاحتياجات.
4) ضغوط سياسية أمنية بخصوص الوضع الذي يعيشه الفلسطينيين.
5) ضغوط معبر إيرز عندما يذهب العامل للعمل.
6) ضغوط العمل في المشاريع الإسرائيلية ومنشآتها.
7) ضغوط البطالة وعدم العمل.
8) ضغوط المساعدات المقدمة للعمال.

ثانياً:

تم ترتيب هذه الأنواع في استمارة لحصر الضغوط النفسية لدى العمال وتم توزيع استمارة حصر الضغوط النفسية على العمال وعددهم (70) عاملاً تم اختيارهم بطريقة عشوائية وفي هذه الاستمارة طلب منهم تحديد أهم المواقف والأحداث التي مروا بها خلال السنة الماضية وجعلتهم متوترين ومتضايقين بحيث تكون الإجابات علي شكل فقرات توضع في مربعات كل مربع يمثل نوع من أنواع الضغوط وضرب لهم مثل وتم تقديم الشرح اللازم وترك لهم مربع فارغ لكتابة أي ضغوط أخرى لم تذكر (ملحق رقم 1)

ثالثاً:

تم جمع وترتيب الإجابات وحصل الباحث على (100) عبارة من الضغوط, وبعد مراجعتها ودمج العبارات المتشابهة أصبح لدى الباحث (88) عبارة جاهزة للتحكيم,
قام الباحث بتقسيم الاستبيان قبل التحكيم إلى خمسة أبعاد وتم تحديد تعريفاتها الإجرائية كما تظهره الفقرات في ملحق رقم (2).

الأبعاد الخمسة وتعريفاتها الإجرائية قبل التحكيم كما هو موضح في (ملحق رقم 2)

1) الضغوط الأسرية والاجتماعية (فقرات 1 – 19) وهو شعور العامل بعدم الرضا والتوتر نتيجة ممارسة مواقف تحدث في المنزل والحارة أو الحي من قبل أفراد الأسرة أو العائلة أو العائلة أو الجيران أو الناس المحيطين.
2) الضغوط المالية والاقتصادية (فقرات 20 – 39) وهو شعور العامل بعدم الرضا والضيق أو التوتر النفسي نتيجة عدم توفر المال أو بسبب البطالة أو أي سبب يعود للمساعدات المقدمة له بطريقة تشعره بهذا التوتر والضيق وعدم الرضا.
3) الضغوط السياسية والأمنية (فقرات 40 – 59) وهو شعور العامل بمشاعر سلبية وقلق وتوتر وخوف نتيجة الممارسات الإسرائيلية القمعية اليومية على ارض السلطة الوطنية الفلسطينية وجوها وبحرها وعلى معبر بيت حانون.
4) الضغوط الناتجة عن العمل (فقرات 60 – 67) في المشاريع الإسرائيلية وهو التوتر أو الضيق النفسي الحاصل نتيجة ممارسات صاحب العمل الإسرائيلي سواء كان العامل متواجد في عملة أو منزله أو أي مكان آخر أو ضغوط ناتجة عن ظروف وطبيعة العمل
5) الضغوط الصحية (فقرات 68 – 88) هو التوتر النفسي الحاصل نتيجة وجود أعراض مرضية عضوية أو أعراض نفسية سلوكية توافقية وتكون غير مريحة ومصدر قلق للشخص نفسه.

وصف أداة مقياس الضغوط النفسية:

تكونت الصورة النهائية للأداة من (80) عبارة كما هو مشار إليه في ملحق رقم (3)، وقد تم إجراء عملية تقنين الأداة وفق الخطوات التالية:

أولاً: صدق مقياس الضغوط النفسية

1) صدق المحكمين:

قام الباحث بعرض الأداة على تسعة محكمين من ذوي الاختصاص والأساتذة الأكاديميين في بعض الجامعات والمؤسسات المحلية (ملحق رقم 5)، قام المحكمين بتعديل العديد من العبارات, (ملحق رقم 6) وقام الباحث بحذف (8) عبارات اتفق معظم المحكمين على حذفها (ملحق رقم 4) وأبقى المحكمون على باقي العبارات التي تم الاتفاق عليها من قبلهم,

2- صدق المقارنة الطرفية :

تقوم هذه المقارنة في جوهرها على ترتيب درجات العينة الاستطلاعية وعددها (70)، على المقياس, تم إجراء طريقة المقارنة الطرفية بين أعلى (25%) من الدرجات وأقل (25%) من الدرجات ، حيث تم احتساب المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) فكانت دالة عند مستوى دلالة أقل من (0,01) ، ويتضح ذلك من خلال جدول (4)

جدول (4)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار "ت" لدراسة الفروق بين متوسطي مرتفعي ومنخفضي الدرجات على مقياس الضغوط النفسية

مقياس الضغوط النفسية	الفئات من العينة الاستطلاعية (70)	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت)	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية الكلية	منخفضي الدرجات 17	122.7	10.8	-14.07	0.01 دالة إحصائيا
	مرتفعي الدرجات 17	163.0	4.7		

قيمة ت الجد ولية عند مستوى دلالة 0.05 تسأوى 1.96

تبين من جدول (4) وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً بين متوسط الدرجات العليا ومتوسط الدرجات الدنيا لمقياس الضغوط النفسية للعمال، وهذا يعني أن المقياس يميز بين العمال ذوى الدرجات العليا في الضغوط النفسية والعمال ذوى الدرجات الدنيا في الضغوط النفسية بالنسبة لمقياس الضغوط النفسية، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بمعامل صدق عالٍ.

ثانياً: ثبات مقياس الضغوط النفسية,

تم التأكد من ثبات الأداة بواسطة العينة الاستطلاعية (عينة التقنين) التي كانت على (70) عاملا بطريقتين وهما:

1- الثبات بطريقة ألفا – كرونباخ Alpha :

تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (70) من العمال الذين يعملون داخل الخط الأخضر وبعد تطبيق المقياس تم حساب معامل الفا كرونباح لقياس الثبات، حيث وجد أن قيمة ألفا كرونباخ لمقياس الضغوط النفسية تسأوي 0.85 ، وهذا دليل كاف على أن مقياس الضغوط النفسية يتمتع بمعامل ثبات مرتفع.

2- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

تم تطبيق المقياس على عينة تتألف من 70 عامل من الذين يعملون داخل الخط الأخضر ، فقد تم حساب معاملات الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية ، حيث تم تقسيم بنود المقياس الكلي إلى نصفين وتم حساب معامل الارتباط بين مجموع فقرات النصف الأول (الفقرات الفردية) ومجموع فقرات النصف الثاني للمقياس (الفقرات الزوجية)، فقد بلغ معامل الارتباط لبيرسون للمقياس بهذه الطريقة (0.75)، وباستخدام معادلة سبيرمان - برأون المعدلة أصبح معامل الثبات (0.85) ،هذا دليل كاف على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية.

... وبعد، أصبحت الأداة صالحة للهدف الذى وضعت من أجله بعد التأكد من صدقها وثباتها

التحليل العاملي التوكيدي

تم اجراء التحليل العاملى التوكيدى Confirmatory Factor Analysis ليس من أجل التحقق من صدق أداة قياس الضغوط النفسية ولكن للتأكد من صدق التحليل العاملى المتواجد فى الفصل الخامس والذى يجيب عن السؤال الفرعي الأول للدراسة، لذا اقتضى التنويه أن التحليل العاملى التوكيدى يختص بالتحليل العاملى الذى كان هدفه الخروج بأبعاد محددة.

تم استخدام اسلوب التحليل العاملي التوكيدي المتوفر في برنامج ليزرل 8.72 ، وذلك باختبار نموذج العامل الكامن العام، والذي تم فيه افتراض أن جميع عوامل المقياس المشاهدة – العوامل الخمسة – تنتظم حول عامل كامن عام واحد، تشبعت به الأبعاد الخمسة – المقاييس المشاهدة للمقياس.

جدول رقم (5) التالي نتائج التحليل العاملي التوكيدى لمقياس الضغوط النفسية :

جدول(5)

تشبع المقاييس المشاهدة لمقياس الضغوط النفسية بالعامل الكامن العام مقرونة بقيمة "ت" والخطأ المعياري للتشبع والدلالة الإحصائية للتشبع

المقياس المشاهد	التشبع على العامل الكامن الواحد	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	قيمة "ت" ودلالتها	معامل الثبات
الضغوط الاقتصادية	0.82	0.095	8.55**	0.67
ضغوط المعابر	0.80	0.096	8.22**	0.74
الضغوط الأسرية	0.73	0.10	7.2**	0.53
الضغوط الانفعالية	0.83	0.094	8.7**	0.69
الضغوط الاجتماعية	0.80	0.95	8.5**	0.65

وبالنسبة لمؤشرات حسن المطابقة فقد حاز نموذج العامل الكامن العام لمقياس الضغوط النفسية على قيم جيدة لمؤشرات حسن المطابقة وهي كما يلي :

- قيمة كا^2 =0.81 بدرجات حرية =2 ومستوى دلالة = 0.66(غير دالة) .
- مؤشر حسن المطابقة (GFI) =0.99 وهو قريب من الواحد الصحيح .
- مؤشر حسن المطابقة المصحح (AGFI) =0.97 هو قريب من الواحد الصحيح .
- الجذر التربيعي لمتوسط مربعات الخطأ (RMSEA) 0.0
- قيمة مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي (ECVI) = 0.20

وهذا يشير إلى مطابقة النموذج الجيدة للبيانات وقيم المؤشرات المطابقة وقعت في المدى المثالي لكل مؤشر ، ومن هنا تأكد للباحث صدق البناء الكامن لمقياس الضغوط النفسية

الأداة الثانية: مقياس الصلابة النفسية

وصف الأداة

استخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية الذي قننه الباحث رضوان أبو ركبة على البيئة الفلسطينية (ملحق 7) من إعداد كوباسا وتقنين عماد مخيمر على البيئة المصرية، تتكون الأداة التي استخدمها رضوان أبو ركبة من (47) عبارة وتركز على قياس الصلابة النفسية لدى أمهات أطفال متلازمة دأون, تكونت الأداة من ثلاثة أبعاد: الالتزام، السيطرة، والتحدي،

وقد بلغ معامل الثبات بطريقة (ألفا كرونباخ) لكل من أبعاد الالتزام (0.88) وبعد السيطرة (0.89) وبعد التحدي 0.70)، وبعد إجراء عملية التقنين من قبل الباحث كما سيأتي ذكره فقد أصبحت الأداة في صورتها النهائية تتكون من (39) فقرة (ملحق رقم 8) موزعين على ثلاثة أبعاد:

1. الالتزام: وأرقامها,4-7-10-13-16-19-22-25-28-31-34-37-40-43-46.
2. السيطرة: وأرقامها, 2-5-8-11-14-23-26-29-35-38-41-44.
3. التحدي: وأرقامها,3 -6-9-12-15-24-27-30-33-39-45-47.

أما بالنسبة للفقرات التي تم حذفها بسبب عدم تشبعها فهي:
1-17-20-32-18-21-36-42.

قام الباحث بتقنين أداة مقياس الصلابة النفسية بإتباع الطرق التالية:

أولاً: صدق المقياس

للتحقق من صدق المقياس تم حساب الصدق بطريقين وهما كالتالي:

1- صدق الاتساق الداخلي Internal consistency :

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية للمقياس، بعد تطبيقه على عينة التقنين وعددها (70), وذلك لمعرفة مدى ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس ، ولهدف التحقق من مدى صدق المقياس ، يظهر جدول (6) أن أبعاد مقياس الصلابة النفسية تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من 0.01 ، وحيث بلغت معاملات الارتباط لأبعاد مقياس الصلابة النفسية بين (0.65 – 0.86) وهذا دليل كافي على أن مقياس الصلابة النفسية يتمتع بمعامل صدق عالي .

جدول (6)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
الالتزام	0.86	دالة إحصائيا
السيطرة	0.65	دالة إحصائيا
التحدي	0.80	دالة إحصائيا

وبما أن مقياس الصلابة لديه ثلاثة أبعاد فقد تم إجراء معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد من الأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية لكل بعد على حده وكانت كما يلي:

معاملات الارتباط بين فقرات بعد الالتزام والدرجة الكلية

تبين أن فقرات بعد الالتزام تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائيا عند مستوي دلالة أقل من 0.01 ، حيث ترأوحت معاملات الارتباط بين (0.30- 0.70)، وهذا يدل على أن بعد الالتزام وفقراته يتمتع بمعامل صدق عالي, بينما تبين أن الفقرة رقم (1) غير دالة إحصائيا مما يستوجب حذفها من البعد, انظر الجدول رقم (7)

جدول (7)

معاملات الارتباط بين فقرات بعد الالتزام والدرجة الكلية للبعد

فقرات الالتزام	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
1	-0.02	غير دالة
4	0.54	دالة إحصائيا
7	0.48	دالة إحصائيا
10	0.52	دالة إحصائيا
13	0.45	دالة إحصائيا
16	0.48	دالة إحصائيا
19	0.47	دالة إحصائيا
22	0.46	دالة إحصائيا
25	0.46	دالة إحصائيا
28	0.40	دالة إحصائيا
31	0.63	دالة إحصائيا
34	0.30	دالة إحصائيا
37	0.48	دالة إحصائيا
40	0.44	دالة إحصائيا
43	0.46	دالة إحصائيا
46	0.70	دالة إحصائيا

معاملات الارتباط بين فقرات بعد السيطرة والدرجة الكلية للبعد

تبين أن فقرات بعد السيطرة تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائيا عند مستوي دلالة أقل من 0.01 ، حيث ترأوحت معاملات الارتباط بين (0.20- 0.60)، وهذا يدل على أن بعد السيطرة وفقراته يتمتع بمعامل صدق عالي, بينما تبين أن الفقرات التالية (17 ، 20، 32) غير دالة إحصائيا مما يستوجب حذفهما من البعد, انظر جدول (8).

جدول (8)

معاملات الارتباط بين فقرات بعد السيطرة والدرجة الكلية للبعد

فقرات السيطرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
2	0.51	دالة إحصائيا
5	0.20	دالة إحصائيا
8	0.43	دالة إحصائيا
11	0.34	دالة إحصائيا
14	0.33	دالة إحصائيا
17	-0.06	غير دالة
20	0.09	غير دالة
23	0.25	دالة إحصائيا
26	0.39	دالة إحصائيا
29	0.26	دالة إحصائيا
32	-0.06	غير دالة
35	0.31	دالة إحصائيا
38	0.39	دالة إحصائيا
41	0.22	دالة إحصائيا
44	0.60	دالة إحصائيا

معاملات الارتباط بين فقرات بعد التحدي والدرجة الكلية للبعد

تبين أن فقرات بعد التحدي تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائيا عند مستوي دلالة أقل من 0.01 ، حيث ترأوحت معاملات الارتباط بين (0.25- 0.62)، وهذا يدل على أن بعد

التحدي وفقراته يتمتع بمعامل صدق عالي, بينما تبين أن الفقرات التالية (18، 21 ، 36، 42) غير دالة إحصائيا مما يستوجب حذفهما من البعد, انظر جدول (9).

جدول (9)

معاملات الارتباط بين فقرات بعد التحدي والدرجة الكلية للبعد

فقرات التحدي	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
3	0.62	دالة إحصائيا
6	0.25	دالة إحصائيا
9	0.44	دالة إحصائيا
12	0.32	دالة إحصائيا
15	0.62	دالة إحصائيا
18	0.02	غير دالة
21	-0.05	غير دالة
24	0.43	دالة إحصائيا
27	0.50	دالة إحصائيا
30	0.57	دالة إحصائيا
33	0.54	دالة إحصائيا
36	-0.04	غير دالة
39	0.46	دالة إحصائيا
42	0.04	غير دالة
45	0.49	دالة إحصائيا
47	0.39	دالة إحصائيا

2- صدق المقارنة الطرفية :

تقوم هذه المقارنة في جوهرها على ترتيب درجات العينة الاستطلاعية وعددها (70) على المقياس، تم إجراء طريقة المقارنة الطرفية بين أعلى (25%) من الدرجات وأقل (25%) من الدرجات ، حيث تم احتساب المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) فكانت دالة عند مستوى دلالة أقل من (0.01) كما هو موضح في جدول (10)

جدول (10)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار "ت" لدراسة الفروق بين متوسطي مرتفعي ومنخفضي الدرجات على مقياس الصلابة النفسية وأبعادها

مقياس الصلابة النفسية وأبعاده	منخفضي الدرجات		مرتفعي الدرجات		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
الالتزام	30.1	2.4	43.9	1.9	-18.1	دالة إحصائيا
السيطرة	28.3	1.1	35.8	1.3	-16.7	دالة إحصائيا
التحدي	29.3	0.9	34.1	2.3	-16.4	دالة إحصائيا
الصلابة النفسية	90.5	2.3	116.3	5.2	-18.1	دالة إحصائيا

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 تسأوى 1.96

تبين من جدول (10) وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا لمقياس الصلابة النفسية وأبعادها الثلاثة، وهذا يعني أن المقياس يميز بين العمال ذوى الدرجات العليا والعمال ذوى الدرجات الدنيا بالنسبة لمقياس الصلابة النفسية وكذلك للأبعاد الثلاثة ، وهذا يدل على أن المقياس بأبعاده الثلاثة يتمتع بمعامل صدق عالٍ.

ثانياً: ثبات مقياس الصلابة النفسية

1- الثبات بطريقة ألفا – كرونباخ Alpha :

بعد تطبيق المقياس على عينة التقنين (70) من العمال الذين يعملون داخل الخط الأخضر، تم حساب معامل ألفا كرونباح لقياس الثبات، حيث وجد أن قيمة ألفا كرونباخ لمقياس الصلابة النفسية تسأوي 0.77، وهذا دليل كاف على أن مقياس الصلابة النفسية يتمتع بمعامل ثبات عال, بما أن المقياس له ثلاثة أبعاد فقد وجدت معاملات الثبات لهذه الأبعاد ثابتة وبدرجة كبيرة كما هو مبين في جدول (11)

جدول (11)

معاملات الثبات لأبعاد مقياس الصلابة النفسية

الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ
الالتزام	0.73
السيطرة	0.72
التحدي	0.70
الدرجة الكلية	0.77

2- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

بعد تطبيق المقياس على عينة التقنين (70) عامل من الذين يعملون داخل الخط الأخضر ، فقد تم حساب معاملات الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية، بحساب معامل الارتباط بين مجموع فقرات النصف الأول ومجموع فقرات النصف الثاني للمقياس ، فقد بلغ معامل الارتباط بيرسون للمقياس بهذه الطريقة (0.75)، وباستخدام معادلة سبيرمان - براون المعدلة أصبح معامل الثبات (0.85)، هذا دليل كافي على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية, كما وتم حساب معامل الارتباط المعدلة للأبعاد كما هو واضح في جدول (12).

جدول (12)

معاملات الثبات لأبعاد المقياس قبل وبعد تطبيق معادلة سبيرمان براون المعدلة

الأبعاد	المعامل قبل التصحيح	المعامل بعد التصحيح
الالتزام	0.68	0.80
السيطرة	0.65	0.78
التحدي	0.56	0.71
الدرجة الكلية	0.75	0.85

معادلة سبيرمان براون المعدلة = ر*2 /ر+1

الأساليب الإحصائية

قام الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية التالية في الدراسة:

1. التكرارات والنسب المئوية
2. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية
3. اختبار ت لعينتين مستقلتينT- test
4. اختبار تحليل التباين الأحادي one way ANOVA
5. معامل ارتباط بيرسون
6. معامل ألفا كرونباخ
7. التحليل العاملي
8. الصدق العاملي التوكيدى

تحديات الدراسة

واجه الباحث مجموعة من التحديات و الصعوبات والتي من أهمها:

- انتقال صلاحيات التعامل مع عمال الداخل الفلسطيني (المجتمع الأصلي للدراسة) إلى وزارة العمل الفلسطينية مع العلم أن الباحث بدأ بحثه مع الإتحاد العام لنقابات عمال فلسطين، وأراد إجراء تعديل على حجم العينة، مما استدعى تنسيقاً جديداً الأمر الذي أخر الباحث في بحثه قليلاً من الوقت واستنفذ جهداً إضافياً للحصول على إحصائيات جديدة،
- عدم الثقة السائدة بين العمال والجهات الرسمية فيما يخص موضوع البطالة وتوزيع الأموال والمساعدات وانتشار الشائعات، منعت العديد من العمال (المنهكين والمحبطين) من التعاون مع الباحث باعتبار الأبحاث بالنسبة لهم تحصيل حاصل،
- النظر من قبل بعض العمال إلى تعبئة الإستبيان بنوع من التفاؤل ، مع توضيح أهداف البحث ، إلى الحد الذي كان بعضهم يتوقع الحصول عل مساعدات أو " كوبونه" أو ما شابه مما كان يؤثر على استجابات العمال وشكل نوع من الإحراج،
- المستوى التعليمي لمعظم العمال منخفض مما جعل تعبئة الإستبانة في غاية من الصعوبة كون العديد منهم كان يطلب شرح وتوضيح للعديد من الفقرات،
- اشتكى بعض العمال من طول فقرات الإستبانة،
- حين تطبيق الإستبانة لم يتمكن الإتحاد العام من توفير العينة المنتشرة عبر محافظات قطاع غزة ليتسنى التطبيق، ولم تتمكن وزارة العمل من جلب العمال إليها أو في أي مكان لأن العمال في هذا الوقت كانوا ينظمون مظاهرات واحتجاجات ضد الجهات الرسمية مما أوقع الباحث في مشكلة حقيقية، تم تجاوزها فيما بعد ولكن بعد وقت طويل وبعد جهدٍ جهيد.
- تم تقنين أداة الصلابة النفسية ولم يتم إعداد أداة قياس فلسطينية

الفصل الخامس

نتائج الدراسة ومناقشتها

- نتيجة السؤال الأول – أبعاد الضغوط النفسية
- نتيجة السؤال الثاني وتفسيراته
- نتيجة السؤال الثالث وتفسيراته
- نتيجة الفروض وتفسيراتها
- توصيات الدراسة
- مقترحات الدراسة

الفصل الخامس

نتائج الدراسة

تحليل النتائج ومناقشتها

مقدمة

للإجابة على أسئلة الدراسة وللتحقق من صحة فروضها، تم جمع البيانات بعد انتهاء تطبيق الأدوات حيث تم تفريغ البيانات وتحليلها إحصائياً, وفيما يلي عرض لنتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة.

نتيجة السؤال الأول

ينص السؤال الأول على:

"ما هي أبعاد الضغوط النفسية لدى العمال في محافظات قطاع غزة "

للإجابة على هذا السؤال وتحقيقاً لأحد أهداف الدراسة وهو الخروج بأداة قياس يمكن استخدامها فيما بعد على البيئة الفلسطينية ومن أجل تحديد الأبعاد العلمية التي يمكن مناقشتها في ضوء نتائج هذه الدراسة، قام الباحث بإجراء التحليل العاملي بعد التأكد من صدق وثبات الأدوات وذلك للخروج بأبعاد واضحة للضغوط النفسية لعمال الخط الأخضر وتكون قابلة للقياس,

تم أجراء التحليل العاملي لمصفوفة معاملات الارتباط الناتجة من درجات 578 عامل بين فقرات المقياس (80 فقرة) بطريقة المكونات الأساسية ،فأسفر التحليل العاملي الأولي عن وجود 21 عامل وكان غالبيتها غير قابل للتفسير وللحصول على حل عاملي نهائي قابل للتفسير تم تدوير العوامل تدوير متعامداً بطريقة الفاراميكس وأمكن استخلاص خمسة عوامل فسرت هذه العوامل مجتمعة 35.5% من التباين الكلي ، وتم حذف 7 عبارات لعدم تشبعهما تشبعا دالة بأي عامل من العوامل الخمسة كما يلي:

العامل الأول : الضغوط الاقتصادية، بلغ الجذر الكامن لهذا العامل 11.42 وفسر 9.93% من التباين الكلي وقد تشبعت بالعامل الأول 18 فقرة وقد تم تسمية هذا العامل بالضغوط الاقتصادية (ملحق رقم 9).

العامل الثاني :ضغوط المعابر، بلغ الجذر الكامن لهذا العامل 5.6 وفسر 6.95% من التباين الكلي وقد تشبعت بالعامل الثاني 14 فقرة وقد تم تسمية هذا العامل بضغوط المعابر (ملحق رقم 10).

العامل الثالث :الضغوط الأسرية، بلغ الجذر الكامن لهذا العامل 3.8 وفسر 6.93% من التباين الكلي وقد تشبعت بهذا العامل 16 فقرة وقد تم تسمية هذا العامل بالضغوط الأسرية ،ويوضح الملحق رقم (11) الفقرات التي تشبعت بالعامل الثالث.

العامل الرابع :الضغوط الانفعالية

بلغ الجذر الكامن لهذا العامل 2.6 وفسر 5.9% من التباين الكلي وقد تشبعت بهذا العامل 16 فقرة وقد تم تسمية هذا العامل بالضغوط النفسية ،ويوضح الملحق رقم (12) الفقرات التي تشبعت بالعامل الرابع

العامل الخامس :الضغوط الاجتماعية

بلغ الجذر الكامن لهذا العامل 2.3 وفسر 5.7% من التباين الكلي وقد تشبعت بهذا العامل (9) فقرة وقد تم تسمية هذا العامل بالضغوط الاجتماعية ، ويوضح الملحق رقم (13) الفقرات التي تشبعت بالعامل الخامس

نتيجة السؤال الثاني:

"ما مستوى الضغوط النفسية لدى العمال في محافظات قطاع غزة ".

للتعرف على مستوى التعرض للضغوط النفسية لدى العمال في محافظات قطاع غزة ، قام الباحث بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل بعد من أبعاد الضغوط النفسية والدرجة الكلية للضغوط النفسية ويتضح ذلك من خلال جدول (13)

جدول (13)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمقياس الضغوط النفسية وأبعاده (ن=578)

الضغوط النفسية	الدرجة الكلية		عدد الفقرات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي%	الترتيب
	أدني	أعلى					
الضغوط الاقتصادية	18	54	18	43.8	5.7	81.2	1
ضغوط المعابر	14	42	14	32.7	6.0	77.8	2
الضغوط الأسرية	16	48	16	34.3	6.3	71.6	4
الضغوط الانفعالية	16	48	16	32.6	6.2	67.9	5
الضغوط الاجتماعية	9	27	9	19.7	3.9	73.0	3
الدرجة الكلية	73	219	73	163.1	19.1	74.5	

يتم حساب الوزن النسبي بقسمة الوسط الحسابي لكل بعد على الدرجة الكلية لكل بعد ثم ضرب الناتج في 100

يتضح من جدول (13) ما يلي:

مستوى الضغوط النفسية وأبعادها

- تبين أن متوسط الضغوط النفسية عند العمال بلغ 163.1 درجة وبانحراف معياري 19.1، وبوزن نسبى (74.5%) وهذا يدل على أن العمال تعرضوا لضغوط نفسية بدرجة كبيرة،

وبما أن مقياس الضغوط النفسية لديه خمسة أبعاد وهما (الضغوط الاقتصادية، ضغوط المعابر، الضغوط الأسرية، الضغوط الانفعالية، الضغوط الاجتماعية)، فقد بلغ متوسط درجات الضغوط الاقتصادية 43.8 درجة وبانحراف معياري 5.7 والوزن النسبي له 81.1%، وهذا يدل على أن العمال تعرضوا لضغوط اقتصادية بدرجة كبيرة جداً و أحتل هذا البعد المرتبة الأولى.

في حين بلغ متوسط درجات ضغوط المعابر 32.7 وبانحراف معياري 6.0 وبوزن نسبي 77.8% ، وهذا يدل على أن العمال تعرضوا لضغوط المعابر بدرجة كبيرة وأحتل هذا البعد المرتبة الثانية.

فقد بلغ متوسط درجات الضغوط الاجتماعية 19.7 درجة وبانحراف معياري 3.9 والوزن النسبي له 73.0%، وهذا يدل على أن العمال تعرضوا لضغوط اجتماعية بدرجة كبيرة، أحتل هذا البعد المرتبة الثالثة.

فقد بلغ متوسط درجات الضغوط الأسرية 34.3 درجة وبانحراف معياري 6.3 والوزن النسبي له 71.6%، وهذا يدل على أن العمال تعرضوا لضغوط أسرية بدرجة كبيرة ، أحتل هذا البعد المرتبة الرابعة.

فقد بلغ متوسط درجات الضغوط الانفعالية 32.6 درجة وبانحراف معياري 6.2 والوزن النسبي له 67.9%، وهذا يدل على أن العمال تعرضوا لضغوط انفعالية بدرجة كبيرة ، أحتل هذا البعد المرتبة الخامسة والأخيرة.

يعتقد الباحث أن هناك اختلاف في ترتيب الضغوط النفسية حسب الأهمية باختلاف النتائج التي خرجت بها الدراسات والأبحاث حول هذا الموضوع, حيث أظهرت دراسة (عساف، 2003) أن مجالات التوتر والضغط النفسي عند أعضاء الهيئة التدريسية في جامعتي النجاح وبيرزيت أثناء انتفاضة الأقصى كانت كبيرة في المجال الاجتماعي ثم المجال الأكاديمي، أما الضغوط النفسية لدى المرأة الفلسطينية فقد أظهرت دراسة (أبو حطب، 2003) أن المرأة الفلسطينية تدرك الضغوط بالترتيب على أنها: العائلية، فالسياسية، فالاقتصادية، فالزوجية، وأخيراً الاجتماعية، والوضع كان مختلفاً مع طلاب الجامعة حيث رتبت الدراسة التي قام بها (البر عاوي، 2001) الضغوط النفسية لطلاب الجامعة الإسلامية بغزة بالضغوط

الدراسية، فالانفعالية، فالجامعية، فالصحية، فالاجتماعية، فالمالية، فالأسرية، أما بالنسبة للمعلمين والمعلمات فقد أثبت (محمد، 1999) في دراسته للضغوط النفسية للمعلمين أن الأمر مختلف حيث يعاني المعلمون من الضغوط الإدارية، فالطلابية، فالتدريسية، ثم أخيراً الضغوط الخاصة بالعلاقات مع الزملاء.

وبهذا العرض المختصر أراد الباحث أن يصل إلى فرضية مهمة أن تقدير الضغوط النفسية تختلف باختلاف المجتمع المهني الذي يتم دراسته وهذا ما أكده (الدسوقي والشافعي، 1998) بأن تقدير الضغوط المهنية يختلف باختلاف المهنة أي من مهنة إلى أخرى.

وفي هذه الدراسة قام عمال قطاع غزة بتقدير الضغوط النفسية حسب الشدة بالضغوط الاقتصادية، فالمعابر، فالاجتماعية، فالأسرية، فالانفعالية، واللافت للنظر أن أعلى ثلاث أبعاد (الاقتصادية، المعابر والاجتماعية) هي حسب ما يراها الباحث ضغوط خارجية توحي بأن العامل يريد أن يقول: "أسرتي من خلال الضغوط الأسرية وأنا من خلال الضغوط الانفعالية نأتي في المرتبة الرابعة والخامسة وأن الأخطر بالنسبة لنا والأصعب هو الضغوط الخارجية المتمثلة في الإغلاق والبطالة والمعابر وسياسة التجويع والفقر هي الضغوط التي نناشد العالم بإزالتها حتى يتسنى لنا العيش في مجتمع سليم وبلا ضغوط،" والمهم في هذه الدراسة أيضاً عدم اهتمام العمال بالوضع السياسي وأنهم أظهروا توتر وضيق من معبر بيت حانون وكان بالأهمية أن هذه الدراسة خرجت ببعد هام لم يظهر في دراسات سابقة مماثلة حول الضغوط النفسية للشعب الفلسطيني ألا وهو ضغوط المعابر.

ويرى الباحث أن ظهور بعد المعابر وخصوصاً معبر بيت حانون يعود إلى أن عمال قطاع غزة ينظرون إلى هذا المعبر على أنه كابوس مؤلم وسيف مسلط على رقابهم، أصبح معبر بيت حانون جزءاً من طبيعة العمل وروتيناً يومياً باعثاً للمشاعر السلبية المتجددة في كل يوم يعبرون فيه للعمل في الداخل، ولأنه لا مفر بالنسبة لهم أمام تحصيل الرزق وتوفير اليسير الذي يسترهم، فهو المتنفس الوحيد في ظل سياسة الفقر والتجويع التي فرضها الاحتلال، جاء بعد ضغوط المعابر في المرتبة الثانية وهذا يعكس أهمية بالغة للقلق والتوتر الذي يجلبه عليهم هذا المعبر، وبالتالي فإن صعود الضغوط الاقتصادية في مرتبة الضغوط النفسية الأولى جاء انسجاماً مع ما سبق ويفسر أن الحاجة للرزق أكبر بكثير من أي اعتبارات أخرى فحاجتهم للعمل ونيل الرزق دفعتهم لتحمل الممارسات السلبية في المعابر.

جواب السؤال الثالث

نص السؤال الثالث: " ما مستوى الصلابة النفسية لدى العمال في محافظات قطاع غزة؟"

للتعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى العمال في محافظات قطاع غزة، قام الباحث بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل بعد من أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية للصلابة النفسية ويتضح ذلك من خلال جدول (14)

جدول (14)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمقياس الصلابة النفسية وأبعاده (ن=578)

الصلابة النفسية	الدرجة الكلية		عدد الفقرات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي%	الترتيب
	أدني	أعلى					
الالتزام	15	45	15	35.3	5.2	78.5	1
السيطرة	12	36	12	25.6	3.2	71.2	3
التحدي	12	36	12	26.7	4.4	74.1	2
الدرجة الكلية	39	117	39	87.6	10.8	74.9	

يتم حساب الوزن النسبي بقسمة الوسط الحسابي لكل بعد على الدرجة الكلية لكل بعد ثم ضرب الناتج في 100

يتضح من جدول (14) ما يلي:

مستويات الصلابة النفسية وأبعادها

تبين أن متوسط درجات الصلابة النفسية عند العمال بلغ 87.6 درجة وبانحراف معياري 10.8، وبوزن نسبى (74.9%) وهذا يدل على أن العمال لديهم مستوى صلابة نفسية جيدة , وبما أن مقياس الصلابة النفسية لديه ثلاثة أبعاد وهما (الالتزام، السيطرة، التحدي) فإن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لكل بعد على حدة تتضح في جدول (14) كما يلي:

بعد الالتزام

بلغ متوسط درجات بعد الالتزام 35.3 درجة وبانحراف معياري 5.2 والوزن النسبي له 78.5%، وهذا يدل على أن العمال لديهم إحساس بالالتزام بدرجة كبيرة و أحتل هذا البعد المرتبة الأولى.

بعد التحدي

بلغ متوسط درجات بعد التحدي 26.7 وبانحراف معياري 4.4 وبوزن نسبي 74.1%، وهذا يدل على أن العمال لديهم تحدي بدرجة كبيرة وأحتل هذا البعد المرتبة الثانية.

بعد السيطرة

بلغ متوسط درجات بعد السيطرة 25.6 وبانحراف معياري 3.2 وبوزن نسبي 71.2% ، وهذا يدل على أن العمال لديهم اعتقاد بالسيطرة بدرجة كبيرة وأحتل هذا البعد المرتبة الثالثة والأخيرة.

يعتقد الباحث أنه برغم الضغوط النفسية العالية التي يتعرض لها العمال الفلسطينيين من جميع النواحي الاقتصادية والحدودية " المعابر" والضغوط الاجتماعية والأسرية والانفعالية، إلا أنهم أظهروا وحسب نتائج هذه الدراسة مستوى عالٍ من الصلابة النفسية، يرى الباحث أن من أهم الأسباب لذلك هو عنصر الدين الذي يعتقد به معظم العمال، حيث أنه حماهم بعد أن أمدهم بقوة داخلية وسمة هامة في شخصيتهم مكنتهم من التعامل مع الضغوط الحياتية الصعبة، هذا وقد أكدت دراسة (إبراهيم، 1994) وجود علاقة بين عدد من متغيرات الشخصية وعمليات تحمل الضغوط، ومن المعروف أن عمالنا البواسل هم عمال فلسطينيون يدينون بالدين الإسلامي، وينحدرون من ثقافة عربية إسلامية تؤمن بالقضاء والقدر ويعتقدون أن الرزق والأجل بيد الله سبحانه وتعالى وهذا جعلهم يتسلحون بطرق توافقية إيجابية بديلة أهمها تجنب المشكلة وإحالة أسبابها إلى قوة الله العظمى واعتبار ما أصابهم من كوارث هو بمثابة ابتلاء يستوجب الصبر عليه والثبات والاحتساب، وقد أثبت (Wiliam Paula, 1999) في دراسته أن طرق التكيف المتمركزة على حل المشكلة وطرق التجنب والبحث عن مؤازرة تلعب دور عوامل وسيطة بين الصلابة النفسية والمرض.

يرى الباحث أن الاعتقاد الجازم بالقضاء والقدر يعتبر صلابة فكرية أثبتت جدواها لدى العمال وأظهرت قوة داخلية حمتهم برغم القهر والحصار وهذا دفع الباحث للإعتقاد بأن نسبة عالية من عمال قطاع غزة يتمتعون بمستوى جيد من الصحة نفسية لدى عمال قطاع غزة، ويؤكد (Sharpley et al, 1999) في دراسته أن الصلابة الفكرية كانت مؤشراً قوياً وكبيراً لوجود الصحة العامة الجيدة وقللت من الإحساس بضغوط العمل، كما وأظهرت الدراسة التي قام بها (Maddi & kobassa, 1994) أن الصلابة النفسية تعكس وجود محركات داخلية للصحة النفسية، أي أن الصلابة النفسية صفة مشتركة في وجود الصحة النفسية.

نتائج فروض الدراسة

نتيجة الفرض الأول:

نصت الفرضية الأولى على أنه: لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى العمال في محافظات قطاع غزة،

للتحقق من مدى صحة هذا الفرض تم أجراء معامل ارتباط "بيرسون" بين درجات الضغوط النفسية وأبعاده ودرجات الصلابة النفسية وأبعادها، ويوضح الجدول التالي (15) النتائج المتعلقة بهذا الفرض.

جدول(15)

مصفوفة الارتباط (r) بين درجات الضغوط النفسية وأبعاده ودرجات الصلابة النفسية وأبعادها للعمال

الضغوط النفسية	*الالتزام*	*السيطرة*	*التحدي*	الصلابة النفسية
الضغوط الاقتصادية	0.50**	0.26**	0.44**	0.50**
ضغوط المعابر	0.27**	0.22**	0.34**	0.34**
الضغوط الأسرية	0.36**	0.16**	0.23**	0.32**
الضغوط الانفعالية	-0.16**	-0.17**	0.08//	-0.09*
الضغوط الاجتماعية	0.08//	0.05//	0.21**	0.14**
الدرجة الكلية	0.32**	0.16**	0.38**	0.36**

** دالة عند 0.01   * دالة عند 0.05   // غير دالة

يتضح من جدول (15) ما يلي:

- **علاقة الضغوط النفسية وأبعادها بالصلابة النفسية**

ثبت وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية (الضغوط النفسية) والدرجة الكلية (الصلابة النفسية) (r=0.36.p-value<0.01) ، وهذا يدل على أنه كلما زاد مستوى الضغوط النفسية لدى العمال كلما زادت صلابتهم النفسية والعكس صحيح ،

وجدت علاقة طردية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية (الضغوط النفسية) وأبعاد الصلابة النفسية التالية (الالتزام، السيطرة، التحدي) فكانت معاملات ارتباط بيرسون على التوالي

(0.32 ، 0.16، 0.38)، وهذا يدل على أنه كلما زاد مستوى الضغوط النفسية لدى العمال كلما زاد (التزامهم و سيطرتهم، و تحديهم) والعكس صحيح.

- **بعد الضغوط الاقتصادية والصلابة النفسية**

وجدت علاقة طردية دالة إحصائياً بين بعد الضغوط الاقتصادية والصلابة النفسية وأبعادها الثلاثة (الالتزام، السيطرة، التحدي)، وهذا يدل على أنه كلما زاد مستوى بعد الضغوط الاقتصادية لدى العمال كلما زادت صلابتهم النفسية و (التزامهم و سيطرتهم، و تحديهم) والعكس صحيح.

- **بعد ضغوط المعابر والصلابة النفسية**

وجدت علاقة طردية دالة إحصائياً بين بعد ضغوط المعابر والصلابة النفسية وأبعادها الثلاثة (الالتزام، السيطرة، التحدي)، وهذا يدل على أنه كلما زادت درجات بعد ضغوط المعابر على العمال كلما أدى ذلك إلى زيادة صلابتهم النفسية و (التزامهم و سيطرتهم، و تحديهم) والعكس صحيح،

- **بعد الضغوط الأسرية والصلابة النفسية**

وجدت علاقة طردية دالة إحصائياً بين بعد الضغوط الأسرية والصلابة النفسية وأبعادها الثلاثة (الالتزام، السيطرة، التحدي)، وهذا يدل على أنه كلما زاد مستوى الضغوط الأسرية لدى العمال كلما زادت صلابتهم النفسية و (التزامهم و سيطرتهم، و تحديهم) والعكس صحيح.

- **بعد الضغوط الانفعالية والصلابة النفسية**

وجدت علاقة عكسية دالة إحصائياً بين بعد الضغوط الانفعالية والصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام، السيطرة)، وهذا يدل على أنه كلما زاد مستوى الضغوط النفسية لدى العمال كلما أدى ذلك إلى نقصان صلابتهم النفسية و (التزامهم و سيطرتهم) والعكس صحيح، في حين لم توجد علاقة دالة إحصائياً بين درجات بعد الضغوط النفسية وبعد التحدي.

- **بعد الضغوط الاجتماعية والصلابة النفسية**

وجدت علاقة طردية دالة إحصائياً بين بعد الضغوط الاجتماعية والصلابة النفسية وبعدها (التحدي)، وهذا يدل على أنه كلما زاد مستوى الضغوط الاجتماعية لدى العمال كلما أدى ذلك إلى زيادة صلابتهم النفسية وتحديهم والعكس صحيح، في حين لم توجد أي علاقة دالة إحصائياً بين درجات بعد الضغوط الاجتماعية و بعدي الالتزام والسيطرة.

أظهرت الدراسة وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لأبعاد الضغوط النفسية والدرجة الكلية لأبعاد الصلابة النفسية، مما يدل على أنه كلما زاد مستوى الضغوط

النفسية لدى العمال كلما زادت صلابتهم النفسية، جاءت هذه النتيجة مغايرة تماماً للفرضية الأولى التي تفترض عدم وجود علاقة بين مستوى الضغوط ومستوى الصلابة النفسية،
كما واختلفت نتيجة البحث مع العديد من الأبحاث التي أثبتت وجود علاقة دالة مثل:-

1. دراسة (Hans & Engstorm, 1999) التي أظهرت أن العاطلين عن العمل لديهم أعراض مرضية أكثر وأن لديهم ضعف اكبر في الإحساس بالتوازن النفسي.
2. دراسة (Rush etal, 1995) التي أثبتت أن الصلابة النفسية ترتبط بعلاقة سلبية مباشرة مع الضغط النفسي.
3. دراسة (Dion etal, 1992) التي أظهرت أن ممارسة التعرض للتمييز ارتبطت بمستويات مرتفعة من الأعراض النفسية والتي عكست بالتالي صعوبات في الأداء الكامل،

ويرى الباحث أن المتتبع لأحوال عمال قطاع غزة لا يمكن أن يوافق على أن عمالنا يعيشون حياة جيدة أو يتمتعون بجودة معيشية عالية ومع ذلك وفي ظل وجود لهذا الكم الكبير من الضغوط الحياتية المتعددة والمعقدة إلا أن نسبة كبيرة من العمال تتمتع بصلابة نفسية جيدة وبالتالي صحة نفسية جيدة، كل ذلك في ظل الضغوط وفقدان الجودة المعيشية الحسنة وفي ظل الفقر والحرمان والبطالة والظروف الحياتية الضاغطة مما دفع الباحث أن يختلف مع نتيجة الدراسة التي قام بها (Evans etal, 1993) والتي خلصت إلى أن الصلابة وتقدير الذات مكونات هامة لجودة الحياة المعيشية، فقد أثبت عمال فلسطين أن لديهم صلابة نفسية عالية في ظل الفقر والاحتلال والبطالة والحرمان وكافة الضغوط الاقتصادية، والمعابر، والاجتماعية، والأسرية، والانفعالية.

<u>نتيجة الفرض الثاني</u>

نصت الفرضية الثانية على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين الفئات العمرية للعمال العاملين داخل الخط الأخضر بالنسبة لدرجات الضغوط النفسية الكلية وأبعاده.

للتحقق من ذلك تم إيجاد اختبار (تحليل التباين الأحادي- One-Way ANOVA) لدارسة الفروق بين الفئات العمرية للعمال العاملين داخل الخط الأخضر وهي كالتالي (40 سنة فأصغر، 41-50، 51 سنة فأكثر) بالنسبة لمستوى الضغوط النفسية، ويتضح ذلك من جدول رقم (16)

جدول (16)

نتيجة اختبار تحليل التباين الأحادي لدرجات مستوى الضغوط النفيسة تبعاً للفئات العمرية

الضغوط النفسية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	مستوى الدلالة
الضغوط الاقتصادية	بين المجموعات	23.7	2	11.8	0.36	غير دالة 0.70
	داخل المجموعات	18970.4	575	33.0		
	المجموع	18994.0	577			
ضغوط المعابر	بين المجموعات	60.9	2	30.4	0.85	غير دالة 0.43
	داخل المجموعات	20529.5	575	35.7		
	المجموع	20590.3	577			
الضغوط الأسرية	بين المجموعات	116.1	2	58.0	1.45	غير دالة 0.23
	داخل المجموعات	22946.4	575	39.9		
	المجموع	23062.5	577			
الضغوط الانفعالية	بين المجموعات	15.9	2	7.9	0.21	غير دالة 0.81
	داخل المجموعات	22153.6	575	38.5		
	المجموع	22169.4	577			
الضغوط الاجتماعية	بين المجموعات	6.6	2	3.3	0.21	غير دالة 0.81
	داخل المجموعات	8958.9	575	15.6		
	المجموع	8965.5	577			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	350.5	2	175.2	0.48	غير دالة 0.62
	داخل المجموعات	210460.7	575	366.0		
	المجموع	210811.2	577			

قيمة (F) الجدولية عند مستوي (0.05) بدرجات حرية (2 و575) = القيمة الجدولية (2.60).

يتضح من جدول رقم (16) وجدول رقم (17) ما يلي:

درجات الضغوط النفسية الكلية وأبعادها ومتغير العمر

إن قيمة (ف) المحسوبة لدرجة الضغوط النفسية تساوى (0.48) وهي أصغر من قيمة (ف) الجدولية وتساوى (2.60) عند مستوى دلالة (0.05) ، وبهذا يمكن القول أنه لا توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً بين الفئات العمرية للعمال العاملين داخل الخط الأخضر (40 سنة فأصغر ، 41-50 ، 51 سنة فأكثر) بالنسبة لدرجات الضغوط النفسية الكلية ،و هذا يدل على أن العمال ذوى الفئات العمرية الصغيرة والكبيرة يعانون من ضغوط نفسية بشكل متساوي.

- **بعد الضغوط الاقتصادية وعلاقته بمتغير العمر**

إن قيمة (ف) المحسوبة لدرجة بعد الضغوط الاقتصادية تساوى (0.36) وهي أصغر من قيمة (ف) الجدولية وتساوى (2.60) عند مستوى دلالة (0.05)، وبهذا يمكن القول أنه لا توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً بين الفئات العمرية للعمال العاملين داخل الخط الأخضر (40 سنة فأصغر، 41-50، 51 سنة فأكثر) بالنسبة لدرجة بعد الضغوط الاقتصادية، و هذا يدل على أن العمال ذوى الفئات العمرية الصغيرة والكبيرة يعانوا من ضغوط اقتصادية بشكل متساوي.

- **بعد ضغوط المعابر وعلاقته بمتغير العمر**

إن قيمة (ف) المحسوبة لدرجة بعد ضغوط المعابر تساوى (0.85) وهي أصغر من قيمة (ف) الجدولية وتساوى (2.60) عند مستوى دلالة (0.05) ، وبهذا يمكن القول أنه لا توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً بين الفئات العمرية للعمال العاملين داخل الخط الأخضر (40 سنة فأصغر ، 41-50 ، 51 سنة فأكثر) بالنسبة لدرجة بعد ضغوط المعابر ،و هذا يدل على أن العمال ذوى الفئات العمرية الصغيرة والكبيرة يعانوا من ضغوط المعابر بشكل متساوي.

- **بعد الضغوط الأسرية وعلاقته بمتغير العمر**

إن قيمة (ف) المحسوبة لدرجة بعد الضغوط الأسرية تساوى (1.45) وهي أصغر من قيمة (ف) الجدولية وتساوى (2.60) عند مستوى دلالة (0.05)، وبهذا يمكن القول أنه لا توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً بين الفئات العمرية للعمال العاملين داخل الخط الأخضر (40 سنة فأصغر، 41-50 ، 51 سنة فأكثر) بالنسبة لدرجة بعد الضغوط الأسرية ،و هذا يدل على أن العمال ذوى الفئات العمرية الصغيرة والكبيرة يعانوا من الضغوط الأسرية بشكل متساوي.

- **بعد الضغوط الانفعالية وعلاقته بمتغير العمر**

إن قيمة (ف) المحسوبة لدرجة بعد الضغوط الانفعالية تساوى (0.21) وهي أصغر من قيمة (ف) الجدولية وتساوى (2.60) عند مستوى دلالة (0.05) ، وبهذا يمكن القول أنه لا توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً بين الفئات العمرية للعمال العاملين داخل الخط الأخضر (40 سنة فأصغر ، 41-50 ، 51 سنة فأكثر) بالنسبة لدرجة بعد الضغوط الانفعالية،و هذا يدل على أن العمال ذوى الفئات العمرية الصغيرة والكبيرة يعانوا من الضغوط الانفعالية بشكل متساوي .

- **بعد الضغوط الاجتماعية وعلاقته بمتغير العمر**

إن قيمة (ف) المحسوبة لدرجة بعد الضغوط الاجتماعية تساوى (0.21) وهي أصغر من قيمة (ف) الجدولية وتساوى (2.60) عند مستوى دلالة (0.05) ، وبهذا يمكن القول أنه لا توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً بين الفئات العمرية للعمال العاملين داخل الخط الأخضر (40 سنة فأصغر ، 41-50 ، 51 سنة فأكثر) بالنسبة لدرجة بعد الضغوط الاجتماعية ،و هذا يدل على أن العمال ذوى الفئات العمرية الصغيرة والكبيرة يعانوا من الضغوط الاجتماعية بشكل متساوي .

جدول (17)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفئات العمال العمرية

الضغوط النفسية	الفئات العمرية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري
الضغوط الاقتصادية	40 فأصغر	268	43.7	5.8
	41-50	220	44.1	5.5
	51 فأكثر	90	43.6	6.0
ضغوط المعابر	40 فأصغر	268	32.8	6.0
	41-50	220	32.9	5.9
	51 فأكثر	90	31.9	6.0
الضغوط الأسرية	40 فأصغر	268	34.6	6.2
	41-50	220	34.5	6.2
	51 فأكثر	90	33.3	6.9

الضغوط الانفعالية	40 فأصغر	268	32.6	5.9
	41-50	220	32.4	6.5
	51 فأكثر	90	32.9	6.3
الضغوط الاجتماعية	40 فأصغر	268	19.6	4.1
	41-50	220	19.9	3.8
	51 فأكثر	90	19.6	4.0
الدرجة الكلية	40 فأصغر	268	163.3	18.8
	41-50	220	163.7	19.5
	51 فأكثر	90	161.4	19.2

أظهرت الدراسة أن جميع العمال يتعرضون إلى نفس الضغوط بغض النظر عن العمر مع العلم أن غالبية العمال هم من فئة الأربعين فأصغر، ومع أنه لا يوجد دراسات محلية حول هذا الموضوع يرى الباحث أن العمال يتوجهون إلى أعمالهم فيتلقون ضغوط متساوية ويعايشون ظروف قاسية، فلم تفرق الضغوط بين كبير وصغير فهم يتعرضون إلى ضغوط اقتصادية وحدودية (معابر) وأسرية وانفعالية واجتماعية بدرجة متساوية، وعلى الرغم من أن غالبية العمال هم من فئة (40 فأصغر) إلا أن الدراسة لم تثبت أنهم يتعرضون إلى ضغوط أكبر ولم تتحيز الدراسة لصالحهم، يعتقد الباحث وحسب معايشته لواقع العمال أنه كان من المتوقع أن تكون هذه الفئة لديها ضغوط أكثر وخصوصاً اقتصادية كونهم في ريعان شبابهم وعليهم مسئوليات إنشاء وإعالة أسرهم الفتية، تساوت الضغوط حسب النتائج عند جميع الأعمار على الرغم من المستحقات المالية والاجتماعية الكبيرة التي تثقل كاهل فئة (40 فأصغر)، هذا قد يثبت فرضية مفادها أن الضغوط التي يتعرض لها عمالنا البواسل كبيرة جداً إلى الحد الذي غاب فيه حسابات أخرى تعزى إلى متغير السن.

<u>نتيجة الفرض الثالث</u>

نصت الفرضية الثالثة على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين أماكن الإقامة للعمال العاملين داخل الخط الأخضر بالنسبة لدرجات الضغوط النفسية وأبعاده،

للتحقق من ذلك تم إيجاد اختبار (تحليل التباين الأحادي- One-Way ANOVA) لدارسة الفروق بين أماكن الإقامة للعمال العاملين داخل الخط الأخضر وهي كالتالي (الشمال ، غزة ، الوسطى ، خان يونس، رفح) بالنسبة لمستوى الضغوط النفسية الكلية ، ويتضح ذلك من جدول رقم (18)

جدول (18)

اختبار تحليل التباين الأحادي لدرجات مستوى الضغوط النفيسة تبعاً لأماكن الإقامة المختلفة للعمال العاملين داخل الخط الأخضر

الضغوط النفسية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	مستوى الدلالة
الضغوط الاقتصادية	بين المجموعات	2580.3	4	645.1	22.52	دالة 0.001
	داخل المجموعات	16413.7	573	28.6		
	المجموع	18994.0	577			
ضغوط المعابر	بين المجموعات	1008.1	4	252.0	7.37	دالة 0.001
	داخل المجموعات	19582.2	573	34.2		
	المجموع	20590.3	577			
الضغوط الأسرية	بين المجموعات	1564.7	4	391.2	10.43	دالة 0.001
	داخل المجموعات	21497.8	573	37.5		
	المجموع	23062.5	577			
الضغوط الانفعالية	بين المجموعات	701.3	4	175.3	4.68	دالة 0.001
	داخل المجموعات	21468.1	573	37.5		
	المجموع	22169.4	577			
الضغوط الاجتماعية	بين المجموعات	551.3	4	137.8	9.39	دالة 0.001
	داخل المجموعات	8414.2	573	14.7		
	المجموع	8965.5	577			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	20516.1	4	5129.0	15.44	دالة 0.001
	داخل المجموعات	190295.1	573	332.1		
	المجموع	210811.2	577			

قيمة (F) الجدولية عند مستوي (0.05) بدرجات حرية (4 و573) = القيمة الجدولية (2.37).

تبين من جدول رقم (18) ما يلي:

درجات الضغوط النفسية الكلية ومتغير الإقامة

إن قيمة (ف) المحسوبة لدرجات الضغوط النفسية الكلية تساوى (15.44) وهي أكبر من قيمة (ف) الجدولية وتساوى (2.37) عند مستوى دلالة (0.05) ، وبهذا يمكن القول أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً بين أماكن الإقامة المختلفة للعمال العاملين داخل الخط الأخضر (الشمال ، غزة ، الوسطى ، خان يونس، رفح) بالنسبة لدرجات الضغوط النفسية الكلية، و ولمعرفة دلالة الفروق بين المجموعات تم إجراء اختبار (دينتسي) Dennett'c للمقارنات البعدية لعدم تجانس التباين ، فقد تبين أن العمال الذين يقيمون في محافظة الشمال يعانوا من ضغوط نفسية أكثر من العمال الذين يقيمون في محافظتي غزة وخان يونس ، وكذلك العمال الذين يقيمون في محافظة الوسطى يعانون من ضغوط نفسية أكثر من العمال الذين يقيمون في محافظة الشمال ،وكذلك العمال الذين يقيمون في محافظة رفح يعانون من ضغوط نفسية أكثر من العمال الذين يقيمون في محافظة غزة ،و هذه الفروق ذات دلالة إحصائية أقل من 0.01 ، بينما لم تلاحظ أي فروق إحصائية بين المناطق الأخرى ، حيث بلغ متوسط درجات العمال الذين يقيمون في محافظة الشمال بالنسبة للضغوط النفسية الكلية 169.5 ، ومتوسط درجات العمال الذين يقيمون في محافظة غزة 154.5 ،و عمال محافظة الوسطى 165.3 ،و عمال محافظة خان يونس 160.1 ،و عمال محافظة رفح 166.0(جدول رقم 19)

بعد الضغوط الاقتصادية ومتغير مكان الإقامة

أن قيمة (ف) المحسوبة لدرجات الضغوط الاقتصادية تساوى (22.5) وهي أكبر من قيمة (ف) الجدولية وتساوى (2.37) عند مستوى دلالة (0.05) ، وبهذا يمكن القول أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً بين أماكن الإقامة المختلفة للعمال العاملين داخل الخط الأخضر (الشمال ، غزة ، الوسطى ، خان يونس، رفح) بالنسبة لدرجات الضغوط الاقتصادية، ولمعرفة دلالة الفروق بين المجموعات تم إجراء اختبار(دينتسي) Dennett'c للمقارنات البعدية لعدم تجانس التباين ، فقد تبين أن العمال الذين يقيمون في محافظة غزة يعانوا من ضغوط اقتصادية أقل من العمال الذين يقيمون في المحافظات الأخرى ،و هذه الفروق ذات دلالة إحصائية أقل من 0.01 ، بينما لم تلاحظ أي فروق إحصائية بين المناطق الأخرى ، حيث بلغ متوسط درجات العمال الذين يقيمون في محافظة الشمال بالنسبة للضغوط الاقتصادية 45.2 ، ومتوسط درجات العمال الذين يقيمون في محافظة غزة 40.3، و عمال محافظة الوسطى 45.9، و عمال محافظة خان يونس 44.1 ، و عمال محافظة رفح 44.5 ، (جدول رقم 19).

بعد ضغوط المعابر ومتغير مكان الإقامة

إن قيمة (ف) المحسوبة لدرجات ضغوط المعابر تساوى (7.3) وهي أكبر من قيمة (ف) الجدولية وتساوى (2.37) عند مستوى دلالة (0.05) ، وبهذا يمكن القول أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً بين أماكن الإقامة المختلفة للعمال العاملين داخل الخط الأخضر (الشمال ، غزة ، الوسطى ، خان يونس، رفح) بالنسبة لدرجات ضغوط المعابر، ولمعرفة دلالة الفروق بين المجموعات تم إجراء اختبار(دينتسي) Dennett'c للمقارنات البعدية لعدم تجانس التباين ، فقد تبين أن العمال الذين يقيمون في محافظة الشمال يعانوا من ضغوط المعابر أكثر من العمال الذين يقيمون في محافظة غزة ،و هذه الفروق ذات دلالة إحصائية أقل من 0.01 ، بينما لم تلاحظ أي فروق إحصائية بين المناطق الأخرى ، حيث بلغ متوسط درجات العمال الذين يقيمون في محافظة الشمال بالنسبة لضغوط المعابر 34.2 ، ومتوسط درجات العمال الذين يقيمون في محافظة غزة 30.7 ،و عمال محافظة الوسطى 33.0 ،و عمال محافظة خان يونس 32.4 ،و عمال محافظة رفح 32.8 . (جدول رقم 19).

بعد الضغوط الأسرية ومتغير مكان الإقامة

إن قيمة (ف) المحسوبة لدرجات الضغوط الأسرية تساوى (10.4) وهي أكبر من قيمة (ف) الجدولية وتساوى (2.37) عند مستوى دلالة (0.05) ، وبهذا يمكن القول أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً بين أماكن الإقامة المختلفة للعمال العاملين داخل الخط الأخضر (الشمال ، غزة ، الوسطى ، خان يونس، رفح) بالنسبة لدرجات الضغوط الأسرية ، ولمعرفة دلالة الفروق بين المجموعات تم إجراء اختبار(دينتسي) Dennett'c للمقارنات البعدية لعدم تجانس التباين ، فقد تبين أن العمال الذين يقيمون في محافظات الشمال و الوسطى ورفح يعانوا من ضغوط أسرية أكثر من العمال الذين يقيمون في محافظتي غزة وخان يونس ،و هذه الفروق ذات دلالة إحصائية أقل من 0.01، بينما لم تلاحظ أي فروق إحصائية بين المناطق الأخرى ، حيث بلغ متوسط درجات العمال الذين يقيمون في محافظة الشمال بالنسبة للضغوط الأسرية 35.0 ، ومتوسط درجات العمال الذين يقيمون في محافظة غزة 32.5 ،و عمال محافظة الوسطى 36.7 و عمال محافظة خان يونس 32.7 و عمال محافظة رفح 37.0، (جدول رقم 19).

بعد الضغوط الانفعالية ومتغير مكان الإقامة

إن قيمة (ف) المحسوبة لدرجات الضغوط الانفعالية تساوى (4.6) وهي أكبر من قيمة (ف) الجدولية وتساوى (2.37) عند مستوى دلالة (0.05) ، وبهذا يمكن القول أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً بين أماكن الإقامة المختلفة للعمال العاملين داخل الخط الأخضر (الشمال ، غزة ، الوسطى ، خان يونس، رفح) بالنسبة لدرجات الضغوط الانفعالية، ولمعرفة

دلالة الفروق بين المجموعات تم إجراء اختبار(دينتسي) Dennett'c للمقارنات البعدية لعدم تجانس التباين ، فقد تبين أن العمال الذين يقيمون في محافظة الشمال يعانوا من ضغوط انفعالية أكثر من العمال الذين يقيمون في محافظات غزة والوسطى و خان يونس ،و هذه الفروق ذات دلالة إحصائية أقل من 0.01 ، بينما لم تلاحظ أي فروق إحصائية بين المناطق الأخرى , حيث بلغ متوسط درجات العمال الذين يقيمون في محافظة الشمال بالنسبة للضغوط الانفعالية 34.0 ، ومتوسط درجات العمال الذين يقيمون في محافظة غزة 31.9 ،و عمال محافظة الوسطى 31.2 ،و عمال محافظة خان يونس 32.0 ،و عمال محافظة رفح 31.9 (جدول رقم 19)

بعد الضغوط الاجتماعية ومتغير مكان الإقامة

إن قيمة (ف) المحسوبة لدرجات الضغوط الاجتماعية تساوى (9.3) وهي أكبر من قيمة (ف) الجدولية وتساوى (2.37) عند مستوى دلالة (0.05) ، وبهذا يمكن القول أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً بين أماكن الإقامة المختلفة للعمال العاملين داخل الخط الأخضر (الشمال ، غزة ، الوسطى ، خان يونس، رفح) بالنسبة لدرجات الضغوط الاجتماعية، ولمعرفة دلالة الفروق بين المجموعات تم إجراء اختبار(دينتسي) Dennett'c للمقارنات البعدية لعدم تجانس التباين ، فقد تبين أن العمال الذين يقيمون في محافظة الشمال يعانوا من ضغوط اجتماعية أكثر من العمال الذين يقيمون في محافظات غزة والوسطى و خان يونس ،و هذه الفروق ذات دلالة إحصائية أقل من 0.01 ، بينما لم تلاحظ أي فروق إحصائية بين المناطق الأخرى ، حيث بلغ متوسط درجات العمال الذين يقيمون في محافظة الشمال بالنسبة للضغوط الاجتماعية 21.0 ، ومتوسط درجات العمال الذين يقيمون في محافظة غزة 19.0 ،و عمال محافظة الوسطى 18.8 ،و عمال محافظة خان يونس 18.9 ،و عمال محافظة رفح 19.7 (جدول رقم 19).

جدول (19)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأماكن الإقامة المختلفة للعمال

الضغوط النفسية	أماكن الإقامة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري
الضغوط الاقتصادية	الشمال	193	45.2	5.1
	غزة	145	40.3	6.0
	الوسطى	88	45.9	4.7
	خان يونس	104	44.1	5.0
	رفح	48	44.5	6.2

6.0	34.2	193	الشمال	ضغوط المعابر
5.2	30.7	145	غزة	
6.6	33.0	88	الوسطى	
6.2	32.4	104	خان يونس	
4.8	32.8	48	رفح	
7.1	35.0	193	الشمال	الضغوط الأسرية
4.7	32.5	145	غزة	
5.7	36.4	88	الوسطى	
6.3	32.7	104	خان يونس	
5.9	37.0	48	رفح	
6.7	34.1	193	الشمال	الضغوط الانفعالية
4.8	31.9	145	غزة	
7.2	31.3	88	الوسطى	
5.1	32.1	104	خان يونس	
6.7	32.0	48	رفح	
4.2	21.1	193	الشمال	الضغوط الاجتماعية
3.1	19.0	145	غزة	
4.5	18.8	88	الوسطى	
3.2	18.9	104	خان يونس	
4.1	19.8	48	رفح	
19.0	169.5	193	الشمال	الدرجة الكلية
15.9	154.5	145	غزة	
20.5	165.4	88	الوسطى	
15.6	160.1	104	خان يونس	
22.0	166.1	48	رفح	

من الواضح أن متغير مكان الإقامة للفرد يلعب دوراً هاماً في التأثير على مستوى الضغوط النفسية، وقد ثبت ذلك من خلال النتائج التي أظهرتها العديد من الدراسات، حيث أظهرت دراسة (عساف 2003) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية عند الهيئة التدريسية في جامعتي بيرزيت والنجاح الوطنية تعزى إلى مكان السكن، كما وأظهرت دراسة (أبو حطب 2003) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط لدى المرأة الفلسطينية تعزى إلى متغير السكن، وأظهرت دراسة (البرعاوي 2001) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية عند طلاب الجامعة الإسلامية يعزى إلى متغير مكان الإقامة، وأظهرت دراسة (سعادة وآخرون 2003) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ضغوط العمل تعزى لعامل السكن عند الممرضين والممرضات خلال انتفاضة الأقصى في مستشفيات محافظة نابلس الفلسطينية، وفي الدراسة الحالية أثبتت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى عمال قطاع غزة تعزى إلى متغير مكان الإقامة لصالح المحافظة الشمالية، وهذا يعني أن المحافظة الشمالية هي أكثر المحافظات تعرضاً للضغوط النفسية.

ويري الباحث أن السبب في ذلك يعود إلى أن غالبية العمال الذين أجريت عليهم الدراسة هم من الشمال، بالاضافة إلى أن معسكر جباليا متواجد في المنطقة الشمالية، يعتبر معسكر جباليا أكبر معسكرات اللاجئين إكتظاظاً بالسكان وأن هناك علاقة بين الأماكن المزدحمة والضغوط النفسية حيث أظهرت دراسة (Fleming, Baum and Weiss 1987) أن سكان الأماكن المزدحمة لديهم قدرة أقل على تنظيم التفاعل الإجتماعي ولديهم إدراك أقل لعوامل السيطرة عندهم وكان لديهم مستوى أكبر في الضغوط النفسية، من هنا يستطيع الباحث أن يخلص إلى القول أن تفرد عمال المنطقة الشمالية في قطاع غزة بنصيب الأسد في مستوى الضغوط النفسية يعود بالدرجة الأولى إلى الإزدحام الكبير والإكتظاظ السكانى هو السبب الذي افقدهم عناصر السيطرة الذاتية والخارجية وبالتالي إزداد حجم ومستوي الضغوط المختلفة.

نتيجة الفرض الرابع

نصت الفرضية الرابعة على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين الحالة الاجتماعية للعمال العاملين داخل الخط الأخضر بالنسبة لدرجات الضغوط النفسية وأبعاده.

للتحقق من ذلك تم إيجاد اختبار (تحليل التباين الأحادي- One-Way ANOVA) لدارسة الفروق بين الحالة الاجتماعية للعمال العاملين داخل الخط الأخضر وهي كالتالي (أعزب ، متزوج ، مطلق ، أرمل) بالنسبة لمستوى الضغوط النفسية الكلية ، ويتضح ذلك من جدول رقم (20)

جدول (20)

اختبار تحليل التباين الأحادي لدرجات مستوى الضغوط النفيسة تبعاً للحالة الاجتماعية للعمال العاملين داخل الخط الأخضر

الضغوط النفسية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	مستوى الدلالة
الضغوط الاقتصادية	بين المجموعات	43.7	3	14.6	0.44	غير دالة 0.72
	داخل المجموعات	18950.4	574	33.0		
	المجموع	18994.0	577			
ضغوط المعابر	بين المجموعات	389.7	3	129.9	3.69	دالة 0.01
	داخل المجموعات	20200.6	574	35.2		
	المجموع	20590.3	577			
الضغوط الأسرية	بين المجموعات	188.2	3	62.7	1.57	غير دالة 0.19
	داخل المجموعات	22874.3	574	39.9		
	المجموع	23062.5	577			
الضغوط الانفعالية	بين المجموعات	38.9	3	13.0	0.34	غير دالة 0.80
	داخل المجموعات	22130.5	574	38.6		
	المجموع	22169.4	577			
الضغوط الاجتماعية	بين المجموعات	16.5	3	5.5	0.35	غير دالة 0.79
	داخل المجموعات	8948.9	574	15.6		
	المجموع	8965.5	577			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	1147.4	3	382.5	1.05	غير دالة 0.37
	داخل المجموعات	209663.8	574	365.3		
	المجموع	210811.2	577			

قيمة (F) الجدولية عند مستوي (0.05) بدرجات حرية (3 و573) = القيمة الجدولية (2.60),

تبين من جدول رقم (20) ما يلي:

أبعاد الضغوط النفسية ومتغير الحالة الاجتماعية

أن قيمة (ف) المحسوبة لدرجات الضغوط النفسية الكلية تساوى (1.05) وهي أصغر من قيمة (ف) الجدولية وتساوى (2.60) عند مستوى دلالة (0.05) ، وبهذا يمكن القول أنه لا توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً بين الحالة الاجتماعية للعمال العاملين داخل الخط الأخضر (أعزب ، متزوج ، مطلق ، أرمل) بالنسبة لدرجات الضغوط النفسية الكلية وهذا يدل على أنه باختلاف الحالة الاجتماعية لم يؤثر على المعاناة من الضغوط النفسية الكلية.

بعد الضغوط الاقتصادية ومتغير الحالة الاجتماعية

أن قيمة (ف) المحسوبة لدرجات الضغوط الاقتصادية تساوى (0.44) وهي أصغر من قيمة (ف) الجدولية وتساوى (2.60) عند مستوى دلالة (0.05) ، وبهذا يمكن القول أنه لا توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً بين الحالة الاجتماعية للعمال العاملين داخل الخط الأخضر (أعزب ، متزوج ، مطلق ، أرمل) بالنسبة لدرجات الضغوط الاقتصادية ، وهذا يدل على أنه باختلاف الحالة الاجتماعية لم يؤثر على المعاناة من الضغوط الاقتصادية.

بعد ضغوط المعابر ومتغير الحالة الاجتماعية

أن قيمة (ف) المحسوبة لدرجات ضغوط المعابر تساوى (3.69) وهي أكبر من قيمة (ف) الجدولية وتساوى (2.60) عند مستوى دلالة (0.05) ، وبهذا يمكن القول أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً بين الحالة الاجتماعية للعمال العاملين داخل الخط الأخضر (أعزب ، متزوج ، مطلق ، أرمل) بالنسبة لدرجات ضغوط المعابر , ولمعرفة دلالة الفروق بين المجموعات تم إجراء الاختبار البعدي Scheffe (جدول 21) وتبين أن العمال المطلقون يعانوا من ضغوط المعابر أكثر من العمال الغير متزوجون،و هذه الفروق ذات دلالة إحصائية أقل من 0.01 ، بينما لم تلاحظ أي فروق إحصائية بين الحالات الأخرى, حيث بلغ متوسط درجات العمال الغير متزوجون بالنسبة لضغوط المعابر 26.8 ، ومتوسط درجات العمال المطلقون 37.5 ، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (21)

نتائج اختبار Scheffe للمقارنات البعدية بين فئات الحالة الاجتماعية بالنسبة لضغوط المعابر

الحالة الاجتماعية	المتوسطات	أعزب	متزوج	مطلق	أرمل
أعزب	26.85	-			
متزوج	32.71	0.08	-		
مطلق	37.50	**0.01	0.27	-	
أرمل	30.66	0.83	0.94	0.44	-

بعد الضغوط الأسرية ومتغير الحالة الاجتماعية

أن قيمة (ف) المحسوبة لدرجات الضغوط الأسرية تساوى (1.57) وهي أصغر من قيمة (ف) الجدولية وتساوى (2.60) عند مستوى دلالة (0.05) ، وبهذا يمكن القول أنه لا توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً بين الحالة الاجتماعية للعمال العاملين داخل الخط الأخضر (أعزب ، متزوج ، مطلق ، أرمل) بالنسبة لدرجات الضغوط الأسرية ، وهذا يدل على أنه باختلاف الحالة الاجتماعية لم يؤثر على المعاناة من الضغوط الأسرية.

بعد الضغوط الانفعالية ومتغير الحالة الاجتماعية

أن قيمة (ف) المحسوبة لدرجات الضغوط الانفعالية تساوى (0.34) وهي أصغر من قيمة (ف) الجدولية وتساوى (2.60) عند مستوى دلالة (0.05) ، وبهذا يمكن القول أنه لا توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً بين الحالة الاجتماعية للعمال العاملين داخل الخط الأخضر (أعزب ، متزوج ، مطلق ، أرمل) بالنسبة لدرجات الضغوط النفسية ، وهذا يدل على أنه باختلاف الحالة الاجتماعية لم يؤثر على المعاناة من الضغوط النفسية.

بعد الضغوط الاجتماعية ومتغير الحالة الاجتماعية

أن قيمة (ف) المحسوبة لدرجات الضغوط الاجتماعية تساوى (0.35) وهي أصغر من قيمة (ف) الجدولية وتساوى (2.60) عند مستوى دلالة (0.05) ، وبهذا يمكن القول أنه لا توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً بين الحالة الاجتماعية للعمال العاملين داخل الخط الأخضر (أعزب ، متزوج ، مطلق ، أرمل) بالنسبة لدرجات الضغوط الاجتماعية، وهذا يدل على أنه باختلاف الحالة الاجتماعية لم يؤثر على المعاناة من الضغوط الاجتماعية.

جدول (22)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للحالة الاجتماعية للعمال العاملين داخل الخط الأخضر

الضغوط النفسية	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري
الضغوط الاقتصادية	أعزب	7	41.7	6.0
	متزوج	562	43.9	5.7
	مطلق	6	42.5	6.2
	أرمل	3	43.3	6.4
ضغوط المعابر	أعزب	7	26.9	7.3
	متزوج	562	32.7	5.9
	مطلق	6	37.5	4.1
	أرمل	3	30.7	6.0

الضغوط الأسرية	أعزب	7	33.7	6.1
	متزوج	562	34.4	6.3
	مطلق	6	31.5	7.7
	أرمل	3	27.7	8.0
الضغوط الانفعالية	أعزب	7	30.9	6.8
	متزوج	562	32.6	6.2
	مطلق	6	34.0	5.5
	أرمل	3	34.0	7.0
الضغوط الاجتماعية	أعزب	7	18.3	3.2
	متزوج	562	19.7	3.9
	مطلق	6	19.3	5.2
	أرمل	3	20.3	5.5
الدرجة الكلية	أعزب	7	151.4	13.4
	متزوج	562	163.3	19.2
	مطلق	6	164.8	13.6
	أرمل	3	156.0	9.8

أثبتت الدراسة عدم وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً بين الحالة الاجتماعية للعمال العاملين داخل الخط الأخضر (أعزب، متزوج ، مطلق ، أرمل) بالنسبة لدرجات الضغوط النفسية الكلية وهذا يدل على أنه باختلاف الحالة الاجتماعية لم يؤثر على المعاناة من الضغوط النفسية الكلية ، ومع ذلك أظهرت الدراسة أن العمال المطلقون يعانوا من ضغوط المعابر أكثر من غيرهم، نتائج الدراسة الحالية أبرزت تساؤلاً مهماً حول الأسباب التي أدت إلى ظهور فروق دالة إحصائياً بين الحالة الاجتماعية للعمال وضغوط المعابر لصالح المطلقين، لم يعثر الباحث على دراسات محلية تفسر هذه النتيجة ولذلك اجتهد الباحث في بلورة تفسيره لهذه النتيجة، يعتقد الباحث أن العامل الفلسطيني المطلق يعاني من ضغط المعابر بسبب عدم استقراره انفعاليا واقتصاديا واجتماعيا أكثر من غير المطلقين، عدم الاستقرار هذا يعود إلى الأعباء الإضافية التي تنشأ بسبب ظروف الطلاق وتتمثل في الجوانب التالية: رعاية الأطفال، النفقة المالية للزوجة والأولاد، التفكير في الزواج من جديد، الضغوط العائلية من الأسر الممتدة والنظرة المجتمعية للمطلقين، هذه الضغوط الأسرية والاجتماعية تجعل العامل قلقاً وغير مرتاح ويأتي المعبر ليكون مصدر إزعاج وقلق بسبب إمكانية العودة من غير عمل في الوقت الذي يكون العامل المطلق أحوج ما يكون إلى المال لحل المشاكل العالقة، من هنا ارتبط المعبر بعدم حل التوتر الأمر الذي جعل العمال المطلقين معرضين لضغوط المعابر

أكثر من غيرهم، حيث لم توجد الدراسة فروق دالة إحصائياً للضغوط النفسية مع باقي الحالات (أعزب، متزوج، أرمل)، يؤيد الباحث النتيجة التي توصل إليها (سعادة وآخرون 2003) في دراستهم للممرضين والممرضات وإثباتهم عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغوط تعزى للحالة الاجتماعية ويعتبر الباحث أن الأصل بالنسبة للعمال عدم وجود فروق دالة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لولا معبر بيت حانون الذي شكل عنصر ضغط لمجموعة خاصة في مجتمع العمال وهم المطلقون.

نتيجة الفرض الخامس

تنص الفرضية الخامسة على انه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين مستوى حجم أفراد أسر العمال العاملين داخل الخط الأخضر بالنسبة لدرجات الضغوط النفسية وأبعاده.

للتحقق من ذلك تم إيجاد اختبار (تحليل التباين الأحادي- One-Way ANOVA) لدارسة الفروق بين حجم أفراد أسر العمال العاملين داخل الخط الأخضر وهي كالتالي (1-4 ، 5-9 ، 10 فأكثر) بالنسبة لمستوى الضغوط النفسية الكلية ، ويتضح ذلك من جدول رقم (23)

جدول (23)

اختبار تحليل التباين الأحادي لدرجات مستوى الضغوط النفيسة تبعاً لحجم أفراد أسر العمال العاملين داخل الخط الأخضر

الضغوط النفسية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	مستوى الدلالة
الضغوط الاقتصادية	بين المجموعات	781.5	2	390.7	12.34	دالة 0.001
	داخل المجموعات	18212.5	575	31.7		
	المجموع	18994.0	577			
ضغوط المعابر	بين المجموعات	408.8	2	204.4	5.82	دالة 0.001
	داخل المجموعات	20181.5	575	35.1		
	المجموع	20590.3	577			
الضغوط الأسرية	بين المجموعات	249.5	2	124.8	3.14	دالة 0.04
	داخل المجموعات	22813.0	575	39.7		
	المجموع	23062.5	577			
	بين المجموعات	431.3	2	215.7	5.70	دالة

الضغوط الانفعالية	داخل المجموعات	21738.1	575	37.8		0.001
	المجموع	22169.4	577			
الضغوط الاجتماعية	بين المجموعات	390.7	2	195.3	13.10	دالة 0.001
	داخل المجموعات	8574.8	575	14.9		
	المجموع	8965.5	577			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	9104.4	2	4552.2	12.98	دالة 0.001
	داخل المجموعات	201706.8	575	350.8		
	المجموع	210811.2	577			

قيمة (F) الجدولية عند مستوي (0.05) بدرجات حرية (2 و575) = القيمة الجدولية (2.60).

تبين من الجداول رقم (23) و رقم (24) وقم (25) ما يلي:

الضغوط النفسية وبعد حجم أفراد الأسرة

أن قيمة (ف) المحسوبة لدرجات الضغوط النفسية الكلية تساوى (12.9) وهي أكبر من قيمة (ف) الجدولية وتساوى (2.60) عند مستوى دلالة (0.05) ، وبهذا يمكن القول أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً بين فئات حجم أفراد أسر العمال العاملين داخل الخط الأخضر (1-4 ، 5-9 ، 10 فأكثر) بالنسبة لدرجات الضغوط النفسية الكلية،و لمعرفة دلالة الفروق بين الفئات تم إجراء اختبار Dennett'c للمقارنات البعدية لعدم تجانس التباين ، فقد تبين أن العمال الذين حجم أفراد أسرهم أكثر من 10 أفراد يعانوا من ضغوط نفسية أكثر من العمال الذين يتراوح عدد أفراد أسرهم بين (1-4) و (5-9) ،و هذه الفروق ذات دلالة إحصائية أقل من 0.01 ، حيث بلغ متوسط درجات العمال الذين حجم أفراد أسرهم تتراوح بين (1-4) بالنسبة للضغوط النفسية الكلية 157.9 ، ومتوسط درجات العمال الذين حجم أفراد أسرهم تتراوح بين (5-9) 162.3 و متوسط درجات العمال الذين حجم أفراد أسرهم 10 أفراد فأكثر 69.0. .

بعد الضغوط الاقتصادية ومتغير حجم أفراد الأسرة

إن قيمة (ف) المحسوبة لدرجات الضغوط الاقتصادية تساوى (12.3) وهي أكبر من قيمة (ف) الجدولية وتساوى (2.60) عند مستوى دلالة (0.05) ، وبهذا يمكن القول أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً بين فئات حجم أفراد أسر العمال العاملين داخل الخط الأخضر

(1-4 ، 5-9 ، 10 فأكثر) بالنسبة لدرجات الضغوط الاقتصادية ،و لمعرفة دلالة الفروق بين الفئات تم إجراء اختبار Scheffe للمقارنات البعدية لتجانس التباين، وتبين أن العمال الـــذين حجم أفراد أسرهم أكثر من 10 أفراد و كذلك (5-9) أفراد يعانوا من ضغوط اقتصادية أكثر من العمال الذين يتراوح عدد أفراد أسرهم بين (1-4)،و هذه الفروق ذات دلالة إحصائية أقل من 0.01 ، حيث بلغ متوسط درجات العمال الذين حجم أفراد أسرهم تتـــراوح بـــين (1-4) بالنسبة للضغوط الاقتصادية 41.6 ، ومتوسط درجات العمال الذين حجـــم أفـــراد أســـرهم تتراوح بين (5-9) 44.3 و متوسط درجات العمال الذين حجم أفراد أسرهم 10 أفراد فأكثر 44.6.

بعد ضغوط المعابر ومتغير حجم أفراد الأسرة

إن قيمة (ف) المحسوبة لدرجات ضغوط المعابر تساوى (5.8) وهي أكبر مـــن قيمـــة (ف) الجدولية وتساوى (2.60) عند مستوى دلالة (0.05) ، وبهذا يمكن القول أنه توجـــد فـــروق جوهرية دالة إحصائياً بين فئات حجم أفراد أسر العمال العاملين داخل الخط الأخضر (1-4 ، 5-9 ، 10 فأكثر) بالنسبة لدرجات ضغوط المعابر ،و لمعرفة دلالة الفروق بين الفئات تـــم إجراء اختبار Scheffe للمقارنات البعدية لتجانس التباين ، فقد تبين أن العمال الـــذين حجـــم أفراد أسرهم أكثر من 10 أفراد يعانوا من ضغوط المعابر أكثر من العمال الذين يتراوح عدد أفراد أسرهم بين (1-4)،و هذه الفروق ذات دلالة إحصائية أقل من 0.01 , حيث بلغ متوسط درجات العمال الذين حجم أفراد أسرهم تتراوح بين (1-4) بالنسبة لضغوط المعابر 31.5 ، ومتوسط درجات العمال الذين حجم أفراد أسرهم تتـــراوح بـــين (5-9) 32.5 و متوســـط درجات العمال الذين حجم أفراد أسرهم 10 أفراد فأكثر 33.9.

بعد الضغوط الأسرية ومتغير حجم أفراد الأسرة

إن قيمة (ف) المحسوبة لدرجات الضغوط الأسرية تساوى (3.1) وهي أكبر من قيمة (ف) الجدولية وتساوى (2.60) عند مستوى دلالة (0.05) ، وبهذا يمكن القول أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً بين فئات حجم أفراد أسر العمال العاملين داخل الخط الأخضر (1-4 ، 5-9 ، 10 فأكثر) بالنسبة لدرجات الضغوط الأسرية ،و لمعرفة دلالة الفروق بين الفئات تم إجراء اختبار Dennett'c للمقارنات البعدية لعدم تجانس التباين ، فقد تبين أن العمال الذين حجم أفراد أسرهم أكثر من 10 أفراد يعانوا من ضغوط أسرية أكثر من العمال الذين يتراوح عدد أفراد أسرهم بين (1-4)،و هذه الفروق ذات دلالة إحصائية أقل من 0.01

حيث بلغ متوسط درجات العمال الذين حجم أفراد أسرهم تتراوح بين (1-4) بالنسبة للضغوط الأسرية 33.8، ومتوسط درجات العمال الذين حجم أفراد أسرهم تتراوح بين (5-9) 34.0 و متوسط درجات العمال الذين حجم أفراد أسرهم 10 أفراد فأكثر 35.4.

بعد الضغوط الانفعالية ومتغير حجم أفراد الأسرة

إن قيمة (ف) المحسوبة لدرجات الضغوط الانفعالية تساوى (5.7) وهي أكبر من قيمة (ف) الجدولية وتساوى (2.60) عند مستوى دلالة (0.05) ، وبهذا يمكن القول أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً بين فئات حجم أفراد أسر العمال العاملين داخل الخط الأخضر (1-4 ، 5-9 ، 10 فأكثر) بالنسبة لدرجات الضغوط الانفعالية، و لمعرفة دلالة الفروق بين الفئات تم إجراء اختبار Dennett'c للمقارنات البعدية لعدم تجانس التباين ، فقد تبين أن العمال الذين حجم أفراد أسرهم أكثر من 10 أفراد يعانوا من ضغوط انفعالية أكثر من العمال الذين يتراوح عدد أفراد أسرهم بين (1-4) و (5-9) أفراد ،و هذه الفروق ذات دلالة إحصائية أقل من 0.01 , حيث بلغ متوسط درجات العمال الذين حجم أفراد أسرهم تتراوح بين (1-4) بالنسبة للضغوط الانفعالية 31.9 ، ومتوسط درجات العمال الذين حجم أفراد أسرهم تتراوح بين (5-9) 32.1 و متوسط درجات العمال الذين حجم أفراد أسرهم 10 أفراد فأكثر 34.0.

بعد الضغوط الاجتماعية ومتغير حجم أفراد الأسرة

إن قيمة (ف) المحسوبة لدرجات الضغوط الاجتماعية تساوى (13.1) وهي أكبر من قيمة (ف) الجدولية وتساوى (2.60) عند مستوى دلالة (0.05) ، وبهذا يمكن القول أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً بين فئات حجم أفراد أسر العمال العاملين داخل الخط الأخضر (1-4 ، 5-9 ، 10 فأكثر) بالنسبة لدرجات الضغوط الاجتماعية ،و لمعرفة دلالة الفروق بين الفئات تم إجراء اختبار Dennett'c للمقارنات البعدية لعدم تجانس التباين ، فقد تبين أن العمال الذين حجم أفراد أسرهم أكثر من 10 أفراد يعانوا من ضغوط اجتماعية أكثر من العمال الذين يتراوح عدد أفراد أسرهم بين (1-4) و (5-9) أفراد ،و هذه الفروق ذات دلالة إحصائية أقل من 0.01 , حيث بلغ متوسط درجات العمال الذين حجم أفراد أسرهم تتراوح بين (1-4) بالنسبة للضغوط الاجتماعية 19.0 ، ومتوسط درجات العمال الذين حجم أفراد أسرهم تتراوح بين (5-9) 19.3 و متوسط درجات العمال الذين حجم أفراد أسرهم 10 أفراد فأكثر 21.0.

جدول (24)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستويات حجم أفراد أسر العمال العاملين داخل الخط الأخضر

الضغوط النفسية	حجم أفراد الأسرة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري
الضغوط الاقتصادية	1-4	129	41.7	6.0
	5-9	295	44.3	5.4
	10 فأكثر	154	44.7	5.7
ضغوط المعابر	1-4	129	31.6	5.6
	5-9	295	32.5	6.1
	10 فأكثر	154	33.9	5.8
الضغوط الأسرية	1-4	129	33.8	5.3
	5-9	295	34.0	6.3
	10 فأكثر	154	35.4	7.0
الضغوط الانفعالية	1-4	129	31.9	5.1
	5-9	295	32.1	6.5
	10 فأكثر	154	34.0	6.2
الضغوط الاجتماعية	1-4	129	19.0	3.2
	5-9	295	19.3	4.2
	10 فأكثر	154	21.1	3.7
الدرجة الكلية	1-4	129	157.9	16.8
	5-9	295	162.3	18.6
	10 فأكثر	154	169.1	20.4

جدول (25)

نتائج اختبار Scheffe واختبار دنيتسي للمقارنات البعدية بين مستويات حجم أفراد أسر العمال بالنسبة لأبعاد الضغوط النفسية

الاختبار البعدي	الضغوط النفسية	الحالة الاجتماعية	المتوسط	4-1	9-5	10 فأكثر
شيفيه **Scheffe**	الضغوط الاقتصادية	4-1	41.67	-		
		9-5	44.33	**0.001	-	
		10 فأكثر	44.66	**0.001	0.84	-
شيفيه **Scheffe**	ضغوط المعابر	4-1	31.55	-		
		9-5	32.53	0.29	-	
		10 فأكثر	33.92	**0.004	0.06	-
دنيتسي Dennett'c	الضغوط الأسرية	4-1	33.8	-		
		9-5	34.0	0.96	-	
		10 فأكثر	35.4	*0.01	0.07	-
دنيتسي Dennett'c	الضغوط الانفعالية	4-1	31.9			
		9-5	32.1	0.95	-	
		10 فأكثر	34.0	0.01*	0.009**	
دنيتسي Dennett'c	الضغوط الاجتماعية	4 -1	19.0			
		9-5	19.3	0.65	-	
		10 فأكثر	21.1	0.001**	0.001**	
دنيتسي Dennett'c	الدرجة الكلية	4-1	157.9			
		9-5	162.3	0.08	-	
		10 فأكثر	169.1	0.001**	0.002**	

أظهرت الدراسة وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً بين فئات حجم أفراد أسر العمال العاملين داخل الخط الأخضر (1-4 ، 5-9 ، 10 فأكثر) بالنسبة لدرجات الضغوط النفسية الكلية، فقد تبين أن العمال الذين حجم أفراد أسرهم أكثر من 10 أفراد يعانوا من ضغوط نفسية أكثر من العمال الذين يتراوح عدد أفراد أسرهم بين (1-4) و (5-9), ويعتقد الباحث أنه من البديهي أن ترتبط الضغوط الاقتصادية، والانفعالية، والأسرية، والاجتماعية بعلاقة دالة موجبة مع متغير حجم أفراد الأسرة حيث يعتبر المتغير من العوامل الحياتية الضاغطة, وبالتالي فإن ارتباط الضغوط الاقتصادية والأسرية والانفعالية والاجتماعية بمتغير حجم الأسرة هو نتاج معقول ونتيجة طبيعية، ولكن الغريب أن يرتبط متغير حجم أفراد الأسرة كما أظهرت الدراسة الحالية ببعد المعابر, وهذا جعل الباحث يتساءل:

لماذا ارتبطت ضغوط المعابر بحجم أفراد الأسرة؟ وما علاقة كبر حجم أفراد الأسرة لدى العمال بزيادة ضغوط المعابر؟

إن ظهور بعد " ضغوط المعابر" كبعد أساسي من الأبعاد التي أفرزها التحليل العاملي للدراسة، يوحي بأهميته ويتضمن تفسيراً لبعض العلاقات التي أوجدتها الدراسة, ويرى الباحث أن ازدياد الضغوط النفسية لدى العمال عبر المعابر وارتباط ذلك بعدد أفراد الأسرة يعود إلى الواقع المرير الذي يفرضه معبر بيت حانون (المعبر الرئيسي للعمال), حيث يذهب العامل إلى عمله تحصيلاً للرزق ولكنه يواجه بابتزاز أمني ومسأومة كما أظهرت دراسة خضر عباس (أمواج، 2005:17) ويواجه الانتهاكات الإسرائيلية عبر المعبر كما أظهرت ذلك تقرير (المركز الفلسطيني لحقوق الإنسان، 2002) ومن هذه الانتهاكات : انتهاك الحق في الحياة والحرمان الشخصي، والاعتقال على الحواجز، والتعرض للتفتيش والمعاملة القاسية المهينة، وحرمانهم من الوصول إلى أماكن عملهم.

يرى الباحث ان الذي أخرج العمال البواسل من قراهم ومدنهم ومنازلهم للعمل داخل المشاغل والمعامل والورش الإسرائيلية هو حجم أفراد الأسرة, وأثناء مقابلة الباحث للعديد من العمال تكلموا عن هذا الموضوع بوضوح حيث أوضح العديد منهم أنه كلما زاد عدد أفراد الأسرة كلما زادت عليهم الضغوط (الاقتصادية والأسرية والانفعالية والاجتماعية)، وتخفيفاً لهذا التوتر الكبير يذهب العامل إلى عمله في المنشآت الإسرائيلية وهو يعلم أنه سوف يتعرض إلى هذا الابتزاز وهذا الانتهاك، فتهون عليه نفسه ويتحمل ذلك وهو يعلم أن خلفه جياع وخلفه أطفالاً يطلبون ولا يعطون ويصرخون ولا يهدءون، وقال بعضهم " لا أحد يستطيع أن يلوم العامل" ويرى الباحث أن العامل مسكين فعليه واجب أخلاقي أمام أبناءه فهو منتمي لأسرته فلا يتركها منتمي لمجتمعه فهو يعمل جاهداً لتكوين أسرة قوية صالحة ويعمل ما في وسعه

لتوفير الظروف المناسبة للمحافظة على أسرته ولذلك تهون عليه نفسه، ويتحمل هذا الواقع المرير على المعابر وبالذات معبر بيت حانون تحت وطأة الضغط الاقتصادي الصعب, وهذا يفسر النتيجة التي رتبت ضغوط المعابر وجعلته في المرتبة الثانية بعد الضغوط الاقتصادية مباشرة.

ولكي يخفف العامل من الضغوط الاقتصادية التي كان أحد أسبابها عدد أفراد الأسرة يذهب العامل للعمل داخل الخط الأخضر ولا يكون الدخول إلا عبر الحلابات في معبر بيت حانون (المركز الفلسطيني لحقوق الإنسان، 2004:1-2) طلباً لتوفير الدخل الذي يحقق بالنسبة لهم التوازن والتوافق الأسرى حيث أن التوافق الأسري يزداد ويرتفع بارتفاع دخل الأسرة كما يرى ذلك قديح (2001)

كل ما سبق قد يفسر العلاقة الموجبة بين حجم أفراد الأسرة وضغوط المعابر، حيث أن حجم الأسرة ومتطلباتها الكبيرة هي التي تدفع بالعامل إلى تحمل هذه الممارسات الضاغطة عبر المعابر وأنه في كل مرة يتحمل هذه الضغوط تبقى في ذاكرته ولا ينساها لأن الإنسان لا يستطيع أن ينسى الممارسات القمعية والتعسفية التي يتعرض لها عملنا في معبر بيت حانون، ذلك المكان الذي غابت عنه معالم حقوق الإنسان كما أورد ذلك تقرير (مركز غزة للحقوق والقانون 2004) حيث أظهر التقرير أنه لا عنوان لحقوق الإنسان ولا مكان لها هناك في المعبر, ويخلص الباحث إلى القول أنه إذا كان الحال بالكائنات الأولية أنها تحرق جسدها لتظلل على صغارها وتقتل نفسها دفاعاً عنهم، فماذا يكون الحال بالنسبة للعامل الذي يتحمل جل الآلام تحقيقاً لآمال الأطفال.

توصيات الدراسة

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج فإن الباحث يخرج بالتوصيات التالية:-

1. الاهتمام بالدراسات والبحوث التي تخص العمال وذويهم
2. العمل على نشر التوعية الصحية والنفسية والمجتمعية والقانونية لشريحة العمال
3. القيام بمشاريع اقتصادية تساعد العمال وذويهم للعيش بكرامة
4. الاستفادة من خبرات العمال في مجالات منها: الصناعة والزراعة والبناء
5. الملاحقة القانونية الدولية للمشغلين الإسرائيليين لنيل حقوق العمال الفلسطينيين.
6. العمل على ضمان ممارسات إنسانية للعمال على المعابر.
7. إنشاء جمعيات مجتمع مدني تدافع عن حقوق العمال وتسعى لتوفير رزمة من الخدمات وتستفيد من خبراتهم في بناء الدولة.
8. الاستفادة من العمال الذين يحملون شهادات جامعية.
9. تركيز الدعاة والأئمة وخطباء المساجد على التكافل مع العمال.
10. القيام ببرامج إرشادية تقدم الدعم النفسي والمشورة للعمال وذويهم.
11. ضرورة ضمان التوزيع العادل للمساعدات.
12. ضرورة ضمان طريقة إنسانية في توزيع المساعدات.
13. بناء قاعدة معلومات جامعة وشاملة للعمال وأحوالهم.

على الأفراد والجماعات والمنظمات و الجهات الرسمية المعنية القيام بواجبها الوطني والإسلامي والأخلاقي تجاه هذه الشريحة الفلسطينية المجاهدة والمناضلة والعمل على تحقيق بعض من هذه التوصيات كي يتسنى لهم العيش بكرامة كباقي شرائح المجتمع.

مقترحات الدراسة

استكمالاً للجهد الذي بدأه الباحث وفي ضوء ما انتهت إليه الدراسة يقترح الباحث الأخذ بهذه المقترحات الدراسية كعناوين لدراسات مستقبلية تهدف إلى رفع المعاناة عن عمالنا البواسل من منطلقات بحثية موضوعية.

1. برنامج إرشادي مقترح لتخفيف الضغوط النفسية لدى عمال فلسطين.
2. دور المساندة الاجتماعية كعامل مخفف لأثر الضغوط النفسية.
3. الالتزام بالقيم الدينية كعامل وسيط مخفف للضغوط النفسية.
4. ضغوط المعابر وآثارها على الصحة النفسية والجسمية.
5. علاقة الصلابة النفسية بالالتزام الديني.
6. التوافق الأسري للعمال في ضوء الإغلاق والحصار.
7. التوافق الزوجي للعمال في ضوء الحصار والإغلاق.
8. ضغوط المعابر والعمل في الداخل الفلسطيني وعلاقتها بالطلاق.
9. أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عمال فلسطين في ضوء الواقع السياسي.
10. الضغوط النفسية لدى عمال فلسطين وعلاقتها بمركز الضبط والتحكم.
11. الضغوط النفسية لدى زوجات العمال وعلاقتها ببعض المتغيرات .
12. الصحة النفسية لدى أطفال عمال فلسطين وعلاقتها ببعض المتغيرات.
13. مستوى التحصيل المدرسي لدى أطفال عمال فلسطين وعلاقته ببعض المتغيرات.
14. الضغوط الاقتصادية وعلاقتها بالتوافق الأسري في ضوء عدد أفراد الأسرة.
15. طرق وآليات الاستفادة من خبرات العمال الفلسطينيين في الداخل الفلسطيني.
16. اتجاهات العمال نحو الجهات الرسمية والأهلية في حل مشاكلهم.
17. الانتماء ومفهوم الذات لدى العمال وعلاقتهما ببعض المتغيرات.
18. الجودة المعيشية لدى العمال في ضوء تفشي البطالة وارتفاع مستوى الفقر.

المراجع

- **المراجع العربية**

- **المراجع الإنجليزية**

المراجع العربية

1) إبراهيم، إبراهيم علي (1992) الضغوط الحياتية في علاقتها ببعض الأمراض السيكوسوماتية، **مجلة مركز البحوث التربوية**، جامعة قطر، العدد (1) : 204 -187

2) إبراهيم، لطفي عبد الباسط (1994) عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين، **مجلة مركز البحوث التربوية** بجامعة قطر، السنة الثالثة العدد الخامس.

3) أبو غزالة، سميرة (1999) الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من الذكاء وتأكيد الذات وبعض السمات المرضية، **مجلة كلية التربية**، العدد (23).160 -127

4) **أمواج**، (2005) مجلة دورية متخصصة تصدر عن برنامج غزة للصحة النفسية العدد 41, برنامج غزة للصحة النفسية – غزة

5) الأغا إحسان، والأستاذ محمود (1999) **تصميم البحث التربوي، النظرية والتطبيق**، ط1، غزة.

6) الأغا، إحسان (1997) **البحث التربوي، عناصره ومناهجه و أدواته**، ط2، مكتبة مقداد، غزة.

7) الاتحاد العام لنقابات عمال فلسطين، أ (2001) **بحث حول خسائر الاقتصاد الفلسطيني خلال عام من عمر انتفاضة الأقصى**، غزة، سبتمبر 2000 – سبتمبر 2001

8) الاتحاد العام لنقابات عمال فلسطين، ب (2001) **الحصار وانعكاساته على الطبقة العاملة الفلسطينية** – محافظات قطاع غزة 2001/4/28

9) البر عاوي، أنور (2001) الضغوط النفسية لدي طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات, **رسالة ماجستير**: الجامعة الإسلامية، غزة

10) الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني (2004:2) **معطيات إحصائية موجزة حول الواقع الاجتماعي والاقتصادي والجغرافي في الأراضي الفلسطينية** مع نهاية 2004

11) الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني (2001) **مسح اثر الإجراءات الإسرائيلية على الأوضاع الاقتصادية للأسر الفلسطينية**، الدورة الثانية تموز – آب.

12) الحلو، محمد وفائي وعفانة، عزو (1994) المؤثرات السلوكية والسيكولوجية للانتفاضة الفلسطينية على طلاب وطالبات الجامعة الإسلامية بغزة، **مجلة الجامعة الإسلامية**، عدد(2)

13) الحويش سليمان (2000) العلاقة بين ضغوط العمل والرضا الوظيفي لدى العاملين بمصانع الحديد والصلب بشركة حديد (سابك) **مجلة جامعة ام القرى للعلوم التربوية والاجتماعية** العدد (2) المجلد (12) ص (186).

14) الخواجا، عبد الفتاح محمد (2001) **علم النفس، العلاج النفسي المعاصر - تطبيقات للنظريات**، الطبعة الأولى، دار المستقبل للنشر والتوزيع- عمان

15) الدسوقي، والشافعي (1998) ضغوط التدريس مقارنة بضغوط بعض المهن الأخرى و في علاقتها بالمعتقدات التربوية للمعلمين، **المجلة التربوية**، المجلد (12)، العدد (48)

16) الزراد، فيصل محمد خير (2000) **الأمراض النفسية- الجسدية**، **أمراض العصر**، الطبعة الأولى، دار النفائس- بيروت

17) الشافعي، ماهر (2002) التوافق المهني للممرضين العاملين بالمستشفيات الحكومية وعلاقتها بسمات الشخصية، **رسالة ماجستير**: الجامعة الإسلامية، غزة.

18) الشامي، مفيد (1994) العوامل البيئية المؤثرة على العلاقات العمالية في المؤسسات الفلسطينية, **مجلة النجاح للأبحاث**، المجلد (2) العدد الثامن

19) الرشيدي, هارون (1999) **الضغوط النفسية طبيعتها – نظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها**، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

20) الإمارة، سعد (2001) الضغوط النفسية، **مجلة النبأ**، العدد 54 **نسخة إلكترونية** www.النبأ45_الضغوط

21) العيسوي، عبد الرحمن محمد (2001) **الجديد في الصحة النفسية**، منشأة المعارف بالإسكندرية

22) العيسوي، عبد الرحمن (1999) **سيكولوجية العمل والعمال**، دار الراتب الجامعية، بيروت.

23) الفرماوي، حمدي علي (1997) ضغوط العمل والاتجاه نحو التدريب لدى المتدربين أثناء الخدمة في الكويت، **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، العدد السابع عشر، المجلد السابع ص 139 –158

24) المحارب، ناصر (1993) الضغوط النفس اجتماعية والاكتئاب وبعض جوانب جهاز المناعة لدى الإنسان، **مجلة دراسات نفسية**، العدد الثالث، (372 -335)

25) المركز الفلسطيني لحقوق الإنسان (2004) **بيان صحفي** حول وفاة عامل غزي صباح اليوم على معبر بيت حانون واستمرار معاناة العمال – غزة 16/2/2004

26) المركز الفلسطيني لحقوق الإنسان، أ (2002) تقرير حول الانتهاكات الإسرائيلية لحقوق العمال الفلسطينيين، **نشرة** 2000/9/29 –2002/4/30

27) المركز الفلسطيني لحقوق الإنسان، ب (2002) تقرير حول الانتهاكات الإسرائيلية لحقوق العمال الفلسطينيين، **نشرة** 2000/9/29 –2002/4/30

28) المركز الفلسطيني لحقوق الإنسان، ج (2002) تقرير حول الانتهاكات الإسرائيلية لحقوق العمال الفلسطينيين, **نشرة** 2000/9/29 –2002/4/30

29) المركز الفلسطيني لحقوق الإنسان، (2001) **نشرة خاصة** حول الإغلاق الشامل على قطاع غزة، العدد (23) فبراير 2001

30) المركز الفلسطيني لحقوق الإنسان (2000) **نشرة خاصة** حول الإغلاق، نشرة خاصة حول الإغلاق الإسرائيلي الشامل على قطاع غزة، العدد(24) 19/10/2000

31) المرنخ مرفت (2004) تقييم مدى تأثير بيئة العمل على الرضا الوظيفي في منشآت القطاع الصناعي في قطاع غزة، **رسالة ماجستير**، غزة

32) المير، عبد الرحيم بن علي (1995) العلاقة بين ضغوط العمل وبين الولاء التنظيمي والأداء والرضا الوظيفي والصفات الشخصية، **الإدارة العامة**، المجلد (35) العدد (2) ص: 252 -207

33) اليونسكو، أ (2002) تقرير حول اثر المواجهات والقيود المفروضة على الحركة والإغلاقات على الاقتصاد الفلسطيني، **مكتب المنسق الخاص للأمم المتحدة**: من أكتوبر 2000 – يناير 2001

34) اليونسكو، ب (2002) تقرير حول أثر الإغلاق وقيود الحركة على الأنشطة الإنتاجية الفلسطينية، مكتب المنسق الخاص للأمم المتحدة يناير2002- يونيو2002 ص: 5-4

35) اليونسكو (2001) تقرير حول الاقتصاد الفلسطيني، **مكتب الأمم المتحدة المنسق الخاص** – غزة.

36) لافي، باسم (2003) الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين، **رسالة ماجستير**، الجامعة الإسلامية – غزة.

37) بارون، خضر عباس (1999) الفروق بين الجنسين في الضغوط الناجمة عن أدوار العمل، **المجلة التربوية**، المجلد الثالث عشر، العدد (52) ص (49)

38) برنامج غزة للصحة النفسية (2002)، التقرير السنوي.

39) بريك، وسام (2001) مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية والمهنية لدى معلمي المدارس الخاصة في عمان، **مجلة كلية التربية**، العدد(25) الجزء الأول

40) جميل، مشعل، ياسين (2003) تأثير تكنولوجيا المعلومات على حجم العمالة و الاستثمار في قطاع الصناعة بالأردن، **مجلة دراسات، العلوم الإدارية**، المجلد (30) العدد (3)

41) جودة إيمان و اليافي رندة (2001) العلاقة بين البيروقراطية وضغوط العمل وعدم الرضا الوظيفي **مجلة البصائر** العدد 2 المجلد الخامس

42) داوود، نسيمة وحمدي، نزيه (1997) العلاقة بين مصادر الضغوط التي يعاني منها الطلبه ومفهوم الذات لديهم، **دراسات العلوم التربوية**، 24 (2).

43) دخان، نبيل والحجار بشير (2006) الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، **مجلة الجامعة الإسلامية** – غزة 24 (2)

44) رضوان، سامر جميل (2002) **الصحة النفسية**، الطبعة الأولى، دار الميسرة للنشر والطباعة، عمان

45) رمزون، حسين فرحان (1996) الهجرة العمالية الأردنية إلى دول الخليج العربي و أثرها على العمال المغتربين، **مجلة البلقاء**، المجلد (4)، العدد (2)

46) ستورا، جان بنجامان (1997) **الإجهاد، أسبابه، علاجه**، ترجمة: أنطون الهاشم، منشورات عويدات- بيروت.

47) سعادة جودت وآخرون (2003) ضغوط العمل التي يتعرض لها الممرضون والممرضات خلال انتفاضة الأقصى في مستشفيات محافظة نابلس الفلسطينية **مجلة دراسات العلوم التربوية** المجلد (30) العدد (1).

48) سكيك، عدلي بهجت (2004) **انعكاسات الذات الإنسانية**، من منشورات مطبعة غير محددة – غزة.

49) شاذلي، عبدا لحميد محمد (2001) **الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية**، الطبعة الثانية، المكتبة الجامعية، الإسكندرية- مصر.

50) شقير، زينب(1997) الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى طالبات الجامعة، **مجلة الإرشاد النفسي**، عدد(6).

51) صالح محمد أبو حطب (2003) الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة، **رسالة ماجستير**، برنامج الدراسات العليا المشترك مع جامعة الأقصى – غزة

52) صبحي، سيد (2003) **الإنسان وصحته النفسية**، الطبعة الأولى، الدار المصرية اللبنانية- القاهرة.

53) صواف، فردوس (1999) مستوى الطموح المهني و علاقته بإنجاز العمال في المؤسسة الصناعية، **مجلة جامعة دمشق**، المجلد (15) العدد (2)
54) شيخاني، سمير (2003) **الضغط النفسي طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية والمداواة**، دار الفكر العربي، بيروت.
55) عبد الله، محمد قاسم (2001) مدخل إلى الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع- عمان.
56) عبد المعطي، حسن مصطفى (2003) **الأمراض السيكوسوماتية، التشخيص، الأسباب والعلاج**، ط1، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
57) عثمان، فاروق السيد (2001) **القلق وإدارة الضغوط النفسية**، الطبعة الأولي، دار الفكر العربي- القاهرة.
58) عساف، عبد محمد (2003) مجالات التوتر والضغط النفسي عند أعضاء الهيئة التدريسية في جامعتي النجاح وبيرزيت أثناء انتفاضة الأقصى نتيجة العدوان الإسرائيلي، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، **العلوم الإنسانية** المجلد (17) العدد (1).
59) عسكر، على (1998) **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتا**، القاهرة: دار الكتاب الحديث.
60) عرب 48 (2005) قطاع غزة، **نسخة إلكترونية** www,arabs48,com 22/ 8/ 2005
61) فايد، حسين علي(2001) **دراسات في الصحة النفسية**، الطبعة الأولى، المكتب الجامعي الحديث- الإسكندرية:377 -330.
62) فايد، حسين علي (2001) الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة وأعراض الاكتئاب، **من كتاب دراسات في الصحة النفسية**، المكتب الجامعي الحديث- الإسكندرية (375 -330)
63) فونتانا، ديفيد (1994) **الضغوط النفسية، تغلب عليها وبدأ الحياة**، ترجمة حمدي الفرماوي و رضا أبو سريع، مكتبة الأنجلو المصرية
64) قديح، كمال (2001) الضغوط النفسية لدى آباء المعاقين حركياً وعلاقتها بالتوافق الأسري لديهم، **رسالة ماجستير**: جامعة الأقصى، غزة
65) محمد، عبد الفتاح (1999) الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية، مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، العدد (15) 227 -125
66) محمد، لطفي راشد (1992) نحو إطار شامل لتفسير ضغوط العمل ومواجهتها، **مجلة الإدارة العامة**، المجلد (13) العدد (57): 95 -69

67) مخيمر، عماد محمد (1997) الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، متغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، العدد السابع عشر، المجلد السابع 103-138

68) مخيمر عماد محمد (1997) متغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدي الشباب الجامعي، **المجلة المصرية للدراسات النفسية** العدد (17) المجلد (7)

69) مخيمر, عماد محمد (1996) الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة، **مجلة دراسات نفسية**، المجلد السادس، العدد الثاني

70) مركز الميزان لحقوق الإنسان (2002) **دليل العامل، سلسلة الدليل** (1) غزة.

71) مركز المعلومات الفلسطيني، أ (2003) آثار سياسة الحصار والإغلاق والعدوان الإسرائيلي على الإقتصاد الفلسطيني وسوق العمل، غزة، **نسخة إلكترونية**، www,pnic,gov,ps

72) مركز المعلومات الفلسطيني، ب (2003) تقرير الخسائر الإقتصادية الصادرة عن الإتحاد العام لنقابات عمال فلسطين، غزة، **نسخة إلكترونية**، www,pnic,gov,ps

73) مركز المعلومات الفلسطيني، ج (2005) العمالة الفلسطينية داخل الخط الأخضر، غزة، نسخة إلكترونية، www,pnic,gov,ps

74) مركز غزة للحقوق والقانون (2004) **بيان صحفي** حول معاناة العمال على معبر بيت حانون – غزة 2004 / 1 /26

75) مطر، تهاني (1999) مشكلات المعلم المبتدئ في المدارس الحكومية بمحافظات غزة، **رسالة ماجستير**: الجامعة الإسلامية، غزة

76) موسى، كمال إبراهيم (1999) **المدخل إلى علم الصحة النفسية**، الطبعة الثالثة، دار القلم للنشر والتوزيع – الكويت

77) نداء القدس (2003) ارتفاع نسبة البطالة بين الفلسطينيين إلى 50%، غزة، **نسخة إلكترونية**، www,qudsway,com

78) هيلز، ديانا وروبرت (1999) **العناية بالعقل والنفس**، ترجمة عبد العلي الجسماني، الطبعة الأولى، الدار العربية للعلوم- بيروت

79) يوسف، جمعة سيد (2000) **دراسات في علم النفس الإكلينيكي**، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع- القاهرة

80) يوسف، عمرو (2000) **دع القلق واستمتع بالحياة**، منشورات مكتبة معروف، القاهرة.

المراجع الأجنبية

1) Abu Rukba, Radwan (2005) The relationship between psychological hardiness and mental health among mothers of children with down’s syndrome. **Master research** – College of Public Health Gaza.
2) Allred, Stephen and Smith, Timothy (1989). The hardy personality: cognitive and physiological responses to evaluative threat. **Journal of Personality and Social Psychology**, Feb, v56 (n2): 257- 266.
3) Amerikaner, Martin, Monks, Genevieve, Wolfe, Penny and Thomas, Stuart (1994). Family interaction and individual psychological health, **Journal of Counseling & Development**, Jul-Aug, v72 (n6) :614-620 .
4) Bank, J,K, & Gannon, L,R, (1988). The influence of hardiness between stressors and Psychosomatic symptomatolohgy, **American Journal of Community Psychology**, Feb,, v16 (n1): 25- 37.
5) Beehr,T,A, and Newman, J,G,(1978). Job stress, employee health and organizational effectiveness, **Personal psychology**, winter.
6) Bigbee, Jeri L (1992). Family Stress, hardiness, and illness: A pilot Study, **Journal of Family Relations**, V41 (n2): 212- 217.
7) Buck, Ross (1988). **Humman motivation and emotion**, second edition, John Wiley and Sons Inc.
8) Carson, David K,, Araguisain, Mary, Ide, Betty, Quoss, Bernita, et al,, (1994).Stress, strain, and hardiness as predictors of adaptation in farm and ranch families, **Journal of Child and Family Studies**, 1994 Jun, v3 (n2) :157-174.
9) Caroline Limbert (2004). Psychological Well-being and Job Satisfaction among Military Personnel, **Journal of Military Psychology**,V16,No 1
10) Chan, David W (2003) Hardiness and its role in stress - -burnout relationship among prospective Chinese Teachers in Hong Kong, **Journal of Teaching and Teacher Education**, v19 n4 p381-95 May 2003
11) Cohen, Lawrence H, (1988). **Life events and psychological functionning**, Theoretical and Methodological Issues, SAGE publications, London.
12) Dion, Kenneth L,, Dion, Karen, and Pak, Anita W, (1992). Personality based Hardiness as a buffer for discrimination related stress in members of Toronto's Chinese community, **Canadian Journal of Behavioral Science**,

13) Evans, David R,, Pellizzari, Joseph R,, Culbert, Brenda J,, and Metzen, Michelle E, (1993) Personality, marital, and occupational factors associated with quality of life, **Journal of Clinical Psychology**, Jul, v49 (n4) :477-485,

14) Hall, W, H,, (1989) Health and Personality among army officers, Australian army psychological research unit report, **Research RPT**, v4: 86: 127

15) Hanse And Engstorm (1999). Sense Of Coherence And ill-Health Among The Unemployed And Re-Employed After Closer Of An Assembly Plant, **Journal Of Stress & Work**, 13 (3) 204 - 222, www.work and stress.com

16) Howard, John H,, Cunningham, David A,, and Rechnitzer, Peter A, (1989). Personality Hardiness as a moderator of job stress and coronary risk in Type A individuals: A longitudinal study, **Journal of Behavioral Medicine**, 1989 Jun, v9 (n3) :229-244.

17) Huang, Cindy (1995). Hardiness and stress: a critical review, **Maternal child Nursing Journal**,Jul- Sep, v32(n3):82-89.

18) Judy Hogan, et, al (2002) Stressors and stress reactions among university personnel, **International Journal of Stress Management**, Vol,9, No,4

19) Kobassa, S,C,, : (1979). Stressful life events, personality and health: an inquiry into hardiness, **Journal of Personality and Social Psychology**, 37, (1) pp 1 –11

20) LaGreca, (1985), The Psychosocial factors in surviving stress, Special Issue: Survivorship: The other side of death and dying, **Death studies**, v9 (n1) :23-36

21) Latack, Janina C (1986). Coping with job stress: Measures and future directions for scale develoment, **Journal of Applied Psychology**, v71(n3): 377-385.

22) Lee, Halen J (1991). Relationship of hardiness and current life events to percieved health in rural adults, **Research in Nursing and Health**, Oct, v14 (n5):351- 359.

23) Maddi, Salvatore, and Khoshaba, Deborah, M, (1994) Hardiness and mental health, **Journal of Personality Assessment**, Oct,, v63 (n2): 265- 274

24) Mary DiBartolo & Karen Soeken (2003) Appraisal, coping, hardiness, and self perceived health in community- dwelling spouse caregivers of persons with dementia, **Journal of Nurs Health** 26:445-458, Wiley Periodicals, Inc, www3.interscience.wiley/cgi-bin/abstract

25) McFarlane, Alexander C, (1995). **Beyond Trauma**: Cultural and societal dynamics, edited by: Rolf J, Kleber, etal, New York, Plenum Press.
26) Pollard, Tessa (2001) Changes In Mental Well Being, Blood (21) Pressure and Total Cholesterol Levels During Workplace Reorganization: The Impact Of Uncertainty, **Journal Of Stress And Work**, 15 (1), 14 – 28 www. work and stress.com
27) Puckett, Alan (1993) **Community Mental Health**, Australia: Harcourt Brace and Company
28) Rhodewalt, etal, (1989) The relationship of hardiness to type A behavior pattern: Perception of life events, **Journal of research in personality**, vol, 18 (n2): 211- 223
29) Rush, Michael C,, etal,, (1995) Psychological resiliency in the public sector: " Hardiness" and pressure for change, **Journal of Vocation Behavior**, Feb,, 46 (n1): 17- 39
30) Scheier, Michael F,, and Carver, Charles S, (1989) Dispositional optimism and physical well being: The influence of generalized outcome expectancies on health, Special Issue: Personality and Physical Health, **Journal of Personality**, Jun, v55 (n2) :169-210
31) Sharpley, Christopher F,, Dua, Jagdish K,, Reynolds, Roisin and Acosta, Alicia, (1999) The direct and relative efficacy of cognitive hardiness, a behavior pattern, coping behavior and social support as predictors of stress and ill-health, **Scandinavian Journal of Behavior Therapy**, 1999 (1):15-29
32) Siddiqa, S, H,, and Hasan, Quamar (1998). Recall of past experiences and their self-evaluated impact on hardiness-related characteristics, **Journal of Personality & Clinical Studies**, Mar-Sep, 14 (1-2): p,89-93
33) Snyder, C, R,, and Dinoff, Beth L, (1999) **Coping, the psychology of what works**, Oxford university press, New York: 12- 13
34) Solcova, I,, and Tomanek, P, (1994), Daily stress coing strategies: an effect of hardiness, **Studia Psychologica**, v36 (n5): 320-390,
35) Taylor, Shelley (1995) **Health Psychology**, Third Edition, New York: McGraw-Hill International Editions,
36) Williams, Paula G,, Wiebe, Deborah J,, and Smith, Timothy W, (1992) Coping processes as mediators of the relationship between Hardiness and health, **Journal of Behavioral Medicine**, Jun, v15 (n3) :237-255
37) Gershon Robyn, Lin Susan, and Li Xianbin (2002) Work stress in aging police officers, **Journal of Occupational and Educational Medicine**, vol44 (n2): 160- 167

38) Britt, Thomas W, Stetz, Melba C ,, and Bliese, Paul D, (2004) Work- related values strengthen the stressor- strain relation in Elite Army Units, **Military Psychology** Vol, 16 (n1): 1-17
39) Lindquist, Thalina L,, Beilin, Lawrence, J,, and Knuiman, Mathew W, (1997) **Influence of lifestyle coping and job stress on blood pressure in men and women**, American Health Association, issue 1, part1:1, www,ahajournals,org
40) Fleming, India; Baum, Andrew and Weiss Linda (1987) Social density and perceived control as mediators of Crowding stress in high- density residential neighborhoods, **Journal of personality and social psychology**, vol, 52 (n5): 899- 906
41) Florian Victor; Mikulincer Mario and Taubman Orit (1995) Does hardiness contribute to mental health during a stressful real- life situation? The role of appraisal and coping, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol,68 (n4): 687- 695

الملاحــــق

ملحق رقم (1)

استمارة حصر الضغوط النفسية لدى العمال

أخي العامل، أتوجه إليك بهذا السؤال وأرجوا الإجابة علية بموضوعية وصدق،
أنت كعامل من عمال الخط الأخضر، ومن المؤكد أن تكون تعرضت إلى مواقف حياتية مزعجة وضغوط نفسية ضارة ومؤذية، أثرت عليك نفسياً وجسدياً في ظل الظروف التي يعيشها شعبنا ، **أذكر أهم المواقف والأحداث التي مررت بها خلال السنة الماضية، وسجل كل الضغوط النفسية، أرجوا أن تكون المواقف والأحداث شاملة لجميع جوانب حياتك وعلى شكل فقرات؟**
مثل: أشعر مضغوطاً / متوتراً / متضايق عندما,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

ضغوط أسرية مع الأبناء والزوجة	ضغوط اجتماعية مع الناس والعائلة والحارة والجيران	ضغوط مالية / اقتصادية في المصاريف وتلبية الاحتياجات
أكون متوتر ومتضايق عندما ,,,,,,,,,,,,,,,,		
ضغوط سياسية/ أمنية بخصوص الوضع الذي بعيشة الفلسطينيين وظروف الاحتلال وممارساته التعسفية وأحداث الانتفاضة	ضغوط في معبر إيرز عندما تذهب للعمل	ضغوط في العمل في المشاريع الإسرائيلية ومنشآتها من حقوق أو تمييز وظروف العمل
أكون متوتر ومتضايق عندما ,,,,,,,,,,,,,,,,		
ضغوط البطالة وعدم العمل	ضغوط المساعدات المقدمة للعمال	ضغوط أخرى تريد إضافتها
أكون متوتر ومتضايق عندما ,,,,,,,,,,,,,,,,		

(ملحق رقم 2)

استبيان للتحكيم

يقيس الضغوط النفسية لدى عمال فلسطين

الرقم	الفقرات	ملائمة / منتمية	آراء وملاحظات أخرى
أولاً: الضغوط الأسرية والاجتماعية لدى العمال الفلسطينيين: التعريف الإجرائي: " هو شعور العامل بعدم الرضا والضيق أو التوتر نتيجة ممارسة مواقف تحدث في المنزل والحارة أو الحي من قبل أفراد الأسرة أو العائلة أو الجيران والناس المحيطين،			
1.	يتوفر لي ولأسرتي الحياة الكريمة		
2.	استطيع توفير المستلزمات الأساسية لعائلتي		
3.	أقضي وقتي في البيت دون عمل		
4.	أشعر بالقلق على مستقبل أولادي		
5.	يوجد معي نقود		
6.	تلح زوجتي وأولادي على لإيجاد عمل		
7.	يوجد مشاكل مع زوجتي وأولادي		
8.	أتضايق حينما تطلب زوجتي من أن أشتري أشياء أساسية		
9.	أتضايق حينما يطلب أولادي نقود		
10.	أصبحت عصبي على زوجتي وأولادي		
11.	مازلت قادر أن أعطي حناني وعطفي لأسرتي		
12.	أنام وأرتاح كفاية		
13.	أشعر أنني قادر على حماية أسرتي		
14.	يتعامل معي الجيران على أني عاطل عن العمل ومسكين		
15.	عندي وقت للعلاقات الاجتماعية		
16.	تبادل الزيارات وإكرام الضيوف ورد العزيمة		
17.	أسر الجيران تعيش حياة كريمة أكثر من أسرتي		
18.	علاقاتي مع الناس والجيران جيدة		
19.	أقضي وقتي في الشارع أو الحارة		
ثانياً: الضغوط المالية والاقتصادية لدى عمال فلسطين، التعريف الإجرائي: " هو شعور العامل بعدم الرضا والضيق أو التوتر النفسي نتيجة عدم توفر المال أو بسبب البطالة أو أي سبب يعود للمساعدات المقدمة له بطريقة تشعره بهذا الضيق والتوتر وعدم الرضا"،			
20.	يوجد عندي دخل ثابت		
21.	يتزايد عندي إحساس أنني فقير		
22.	لا أستطيع دفع فاتورة الماء والكهرباء والغاز		
23.	البطالة سببت لي توتر وعصبية على الزوجة والأولاد		
24.	يتوفر عندي مصروف للأبناء		
25.	أحب الذهاب للسوق والتسوق		
26.	أوفر لأولادي الرسوم والكتب المدرسية		

.27	أستطيع شراء الدواء الذي أريده			
.28	الطعام متوفر في البيت			
.29	أعاني من تراكم الديون			
.30	أشعر بالحزن حينما انظر إلى أولادي وزوجتي			
.31	أصرفت مدخراتي وما املك			
.32	يوجد عندي فرصة عمل أخرى			
.33	بحثت عن عمل وحلول لمشكلة البطالة دون جدوى			
.34	اشعر أن وضعي يزداد سوء يوم بعد يوم			
.35	المساعدات المقدمة متقطعة ولا تكفي للحد الأدنى			
.36	حينما استلم المساعدة اشعر بالإهانة والإذلال			
.37	المساعدات "لناس وناس" وغير عادلة وبالواسطة			
.38	أصبحت أعيش على الكوبونات كالمتسول			
.39	لم تقم الجهات المسئولة بواجبها نحو العمال			
ثالثاً: الضغوط السياسية والأمنية لدى عمال فلسطين، التعريف الإجرائي: " هو شعور العامل مشاعر سلبية وقلق وتوتر وخوف نتيجة الممارسات الإسرائيلية القمعية اليومية على أرض السلطة الوطنية الفلسطينية وجوها وبحرها وعلى معبر بيت حانون "،				
.40	سماعي بان طفل فلسطيني قتل يؤثر علي سلباً			
.41	العقاب الجماعي للشعب الفلسطيني يضايقني			
.42	أشعر أن الإغلاق المتكرر هو سبب المشاكل			
.43	تؤذيني الأصوات العالية للطيران			
.44	يؤثر عليّ اجتياح الجيش الإسرائيلي للمناطق			
.45	تؤلمني الاعتقالات والمعاملة اللاإنسانية			
.46	يؤثر علي تجريف الأراضي وتدمير المساكن والمنشئات			
.47	أتوتر عندما أسمع بحدوث عملية فدائية في إسرائيل			
.48	أشعر بمرارة عند رؤية الشهداء والأشلاء والاغتيالات			
.49	أشعر بأنني أعيش في سجن كبير			
.50	أمكث ساعات طويلة على المعبر قبل الدخول للعمل			
.51	أتعرض للمضايقات الأمنية عبر البوابات "والحلابات"			
.52	أشعر أن المعبر لا يصلح للبشر			
.53	أجبروني في المعبر أن أخلع ملابسي للتفتيش			

.54	في المعبر أشعر بالاختناق وقرب حدوث الإغماء أوالموت		
.55	تعرضت إلى ابتزاز من قبل المخابرات والجيش		
.56	بعد المرور بالمعبر لا أجد الباص وأعود للمنزل دون عمل		
.57	تعرضت للعنف الجسدي والفظي في المعبر		
.58	أتعرض في المعبر للإهانة والتخويف والمعاملة غير الإنسانية		
.59	حدث لي أضرار جسدية بسبب المعبر		
رابعاً: ضغوط العمل في المشاريع الإسرائيلية لدى عمال فلسطين، التعريف الإجرائي: " هو التوتر أو الضيق النفسي الحاصل نتيجة ممارسات صاحب العمل الإسرائيلي سواء كان العامل متواجد في عمله أو منزله أو أي مكان آخر أو ضغوط ناتجة عن ظروف وطبيعة العمل"			
.60	يستولي صاحب العمل على الأجرة أو يؤخرها		
.61	تم استبدالي بعامل آخر		
.62	أكون في مأمن أثناء عملي في إسرائيل		
.63	اخذ حقي كعامل داخل إسرائيل		
.64	أتعرض للتمييز وأتعرض للإهانة لأني عربي		
.65	اشعر بوجود حاجز نفسي بيني وبين المشغل الإسرائيلي		
.66	أعمل الأعمال القذرة والصعبة التي يرفضها العمال اليهود والأجانب		
.67	أعاقب من صاحب العمل بسبب تأخري عن موعد العمل		
خامساً: الضغوط الصحية لدى عمال فلسطين، التعريف الإجرائي: " هو التوتر النفسي الحاصل نتيجة وجود أعراض مرضية جسمية عضوية أو أعراض نفسية سلوكية توافقية وتكون غير مريحة ومصدر قلق للشخص نفسه".			
.68	أرى الفقر منتشر والمعاناة مستمرة ولا أمل في الانفراج		
.69	أفكر في التسول أو السرقة أو الانحراف		
.70	أعاني من أوجاع وصداع وآلام وأمراض جسمية		
.71	أشعر بضيق المعيشة وعدم الاستقرار		

.72	اشعر بضعف المتعة في الحياة وضعف الرغبة الجنسية		
.73	أعاني من أحلام وكوابيس وتوهمات مرضية		
.74	اشعر أن وضعي يزداد سوء يوم بعد يوم		
.75	أعاني من التوتر والعصبية وضيق الخلق		
.76	أشعر بالوحدة فلا أجد من ينصفني ويقف إلى جانبي		
.77	لا أقوى حتى على الحديث عن معاناتي		
.78	أصبحت أعاني نفسياً		
.79	أعاني من مشاكل في الأكل		
.80	أعاني من مشاكل في النوم		
.81	أعاني من الحزن والاكتئاب		
.82	أشعر بالضعف والوهن العام في جسمي		
.83	لا أستطيع تحمل واقعي وظروفي		
.84	أصبحت منعزل عن الآخرين وغريب في مجتمعي		
.85	أعاني من ارتفاع ضغط الدم		
.86	ينتابني مشاعر العجز والإحباط		
.87	أشعر أن جسمي سليم وصحي		
.88	أعاني من صداع وضيق في التنفس		

انتهى المقياس

أشكر لكم تعاونكم وحسن مشاركتكم

إعداد الباحث

شاهر يوسف ياغي

ملحق رقم (3)
استبانه قياس الضغوط النفسية لدى عمال قطاع غزة بعد التحكيم

أخي العامل حفظه الله
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

آمل من حضرتكم التعاون معنا في قراءة فقرات الاستمارة والإجابة عليها بدقة وموضوعية وتعتبر هذه الدراسة الأولى في قطاع غزة بعنوان "الضغوط النفسية لدي العامل الفلسطيني وعلاقتها بالصلابة النفسية" ونأمل أن تخرج الدراسة بنتائج وتوصيات لصالح العمال،

المعلومات الشخصية

1- العمر: 40 فأصغر ( ) 41 - 50 ( ) من 51- فأكثر( )

2- مكان الإقامة:
الشمال ( ) غزة ( ) الوسطي ( ) خان يونس ( ) رفح ( )

3- الحالة الاجتماعية:
أعزب ( ) متزوج ( ) مطلق ( ) أرمل ( )

4- عدد أفراد الأسرة
1- 4 ( ) 5-9 ( ) 10 فأكثر ( )

مقياس الضغوط النفسية

أمامك عدد من العبارات التي توصف الضغوط النفسية التي قد يتعرض لها العامل الفلسطيني والمطلوب منك أن تقرأ كل عبارة بعناية ثم تضع علامة (x) على النحو التالي:

1) إذا كانت العبارة تنطبق عليك غالباً فضع علامة (x) تحت خانة تنطبق غالباً
2) إذا كانت العبارة تنطبق عليك أحياناً فضع علامة (x) تحت خانة تنطبق أحياناً
3) إذا كانت العبارة نادراً ما تنطبق عليك فضع علامة (x) تحت خانة تنطبق نادراً

نأمل منكم عدم ترك أي عبارة دون إجابة، واعلم أخي العامل أن كل إجاباتكم صحيحة لأنها تعبر عن مشاعركم، نقدر لكم تعأونكم ونشكركم على إجاباتكم

الرقم	العبـــــارة	تنطبق غالباً	تنطبق أحياناً	تنطبق نادراً
1.	يتوفر لأسرتي الحياة الكريمة			
2.	تلح زوجتي وأولادي على لإيجاد عمل			
3.	يوجد مشاكل مع زوجتي وأولادي			
4.	أتضايق حينما تطلب زوجتي شراء أغراض للأكل والشرب			
5.	أصبحت عصبي على زوجتي وأولادي			
6.	أشعر أنني قادر على حماية أسرتي			
7.	يتعامل معي الجيران على أني مسكين			
8.	أتبادل الزيارات وأكرم الضيوف وأرد العزيمة			
9.	أسر الجيران تعيش حياة أفضل من أسرتي			
10.	علاقاتي مع الناس جيدة			
11.	أقضي وقتي في الحارة			

			أعاني من مشاكل مع زوجتي وأولادي	.12
			يوجد عندي دخل ثابت	.13
			أتضايق حينما يطلب أولادي نقود	.14
			أستطيع توفير المستلزمات الأساسية لعائلتي	.15
			لا أستطيع دفع فاتورة الماء والكهرباء	.16
			أعطي الأبناء المصروف يومياً	.17
			أوفر لأولادي الرسوم والكتب المدرسية	.18
			أستطيع شراء الدواء الذي يلزم	.19
			المواد الغذائية متوفرة في البيت	.20
			أعاني من تراكم الديون	.21
			أصرفت ممتلكاتي	.22
			يوجد عندي دخل حتى ولو لم أعمل في إسرائيل	.23
			بحثت عن عمل وحلول لمشكلة البطالة عندي دون جدوى	.24
			اشعر أن وضعي الاقتصادي يزداد سوء يوم بعد يوم	.25
			المساعدات المقدمة للعمال كافية	.26
			حينما استلم المساعدة اشعر بالإهانة والإذلال	.27
			المساعدات "لناس وناس" وغير عادلة وبالواسطة	.28
			أصبحت أعيش على الكوبونات	.29
			لم تقم الجهات المسئولة بواجبها نحو العمال	.30
			أتضايق حين سماعي باستشهاد بعض الفلسطينيين	.31
			العقاب الجماعي للشعب الفلسطيني يضايقني	.32
			أشعر أن الإغلاق المتكرر هو سبب المشاكل	.33
			تؤذيني الغارات الوهمية للطيران	.34
			يؤثر عليّ اجتياح الجيش الإسرائيلي للمناطق	.35
			تؤلمني المعاملة اللاإنسانية لشعبي من قبل قوات الاحتلال	.36
			يؤثر علي تجريف الأراضي وتدمير المساكن والمنشئات	.37
			أفرح عندما أسمع بحدوث عملية فدائية في إسرائيل	.38
			أشعر بمرارة عند رؤية الشهداء والأشلاء والاغتيالات	.39
			أشعر بأنني أعيش في سجن كبير	.40
			أمكث ساعات طويلة على المعبر قبل الدخول للعمل	.41
			أتعرض للمضايقات الأمنية عبر البوابات "والحلابات"	.42
			أشعر أن معبر إيرز يصلح للبشر	.43
			أجبروني في المعبر أن أخلع ملابسي للتفتيش	.44
			في المعبر أشعر بالاختناق وقرب حدوث الإغماء أو الموت	.45
			تعرضت إلى ابتزاز من قبل رجال الأمن الإسرائيلي	.46
			بعد معاناة المعبر أعود للمنزل دون عمل	.47
			تعرضت للعنف الجسدي والفظي في المعبر	.48
			أتعرض في المعبر للإهانة والتخويف والمعاملة غير الإنسانية	.49
			حدث لي أضرار جسدية بسبب المعبر	.50
			أقضي وقتي في البيت دون عمل	.51

			يستولي صاحب العمل على الأجرة أو يؤخرها	.52
			تم استبدالي بعامل آخر	.53
			أكون في مأمن أثناء عملي في إسرائيل	.54
			اخذ حقي كعامل داخل إسرائيل	.55
			أتعرض للتمييز وأتعرض للإهانة لأني عربي	.56
			اشعر بحاجز نفسي بيني وبين صاحب العمل الإسرائيلي	.57
			أعمل الأعمال الصعبة التي يرفضها العمال اليهود والأجانب	.58
			أعاقب من صاحب العمل بسبب تأخري عن موعد العمل	.59
			أشعر بأنني متشائم ولا أمل في الانفراج	.60
			تحدثني نفسي أن أنحرف	.61
			أعاني من أوجاع وآلام وأمراض جسمية	.62
			أشعر بضيق المعيشة وعدم الاستقرار	.63
			اشعر بالمتعة في الحياة	.64
			أعاني من أحلام وكوابيس	.65
			أنام وأرتاح كفاية	.66
			أشعر بالرضا حينما انظر إلى أولادي وزوجتي	.67
			أشعر باطمئنان على مستقبل أولادي	.68
			أعاني من التوتر والعصبية وضيق الخلق	.69
			أشعر بالوحدة فلا أجد من ينصفني ويقف إلى جانبي	.70
			لا أقوى حتى على الحديث عن معاناتي	.71
			حالتي النفسية مستقرة ومرتاحة	.72
			أعاني من مشاكل في الأكل	.73
			أعاني من الحزن والاكتئاب	.74
			أستطيع تحمل واقعي وظروفي	.75
			أصبحت منعزل عن الآخرين وغريب في مجتمعي	.76
			أعاني من ارتفاع ضغط الدم	.77
			ينتابني مشاعر العجز والإحباط	.78
			أشعر أن جسمي سليم وصحي	.79
			أعاني من صداع	.80

ملحق رقم (4)

الفقرات التي تم حذفها بعد عملية تقنين استبانة الضغوط النفسية

الرقم	الفقرة التي تم حذفها	رقمها قبل التحكيم
1.	يوجد معي نقود	5
2.	عندي وقت للعلاقات الاجتماعية	15
3.	مازلت قادرا أن أعطي حناني وعطفي لأسرتي	11
4.	يتزايد عندي إحساس أنني فقير	21
5.	البطالة سببت لي توتر وعصبية علي الزوجة والأولاد	23
6.	يتوفر عندي مصروف للأبناء	24
7.	أحب الذهاب للسوق والتسوق	25
8.	أصبحت أعاني نفسيا	78

ملحق رقم (5)

قائمة المحكمين

الرقم	المحكم	الدرجة العلمية
1	د. سمير قوته	دكتوراه في علم النفس
2	د. محمد الحلو	دكتوراه في علم النفس
3	د. عبد الحميد عفانه	دكتوراه في الصحة النفسية
4	د. أسامة المزيني	دكتوراه في علم النفس
5	د. جميل الطهراوي	دكتوراه في علم النفس
6	أ. صالح أبو حطب	ماجستير في علم النفس
7	أ. أنور البرعاوي	ماجستير في علم النفس
8	أ. محمد الزير	ماجستير في علم النفس
9	د. نبيل دخان	دكتوراه في علم النفس

ملحق رقم (6)

العبارات التي تم إجراء تعديلات عليها

بعد تحكيم استبانة الضغوط النفسية

الرقم	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
.1	يتوفر لي ولأسرتي الحياة الكريمة	يتوفر لأسرتي الحياة الكريمة
.2	أقضي وقتي في البيت دون عمل	أقضي وقتي في الحارة
.3	أشعر بالقلق في مستقبل أولادي	أشعر باطمئنان على مستقبل أولادي
.4	لا	
.5	أتضايق عندما تطلب زوجتي من أن أشتري أشياء أساسية	أتضايق حينما تطلب زوجتي شراء أغراض الأكل والشرب
.6	أصبحت عصبي علي زوجتي و أولادي	أعاني من التوتر والعصبية وضيق الخلق
.7	عندي وقت للعلاقات الاجتماعية	اصبحت منعزل عن الاخرين وغريب في مجتمعي
.8	لاستطيع دفع فاتورة الماء والكهرباء والغاز	لاستطيع دفع فواتير الماء والكهرباء
.9	يتوفر عندي مصروف للابناء	أعطي الابناء المصروف يوميا
10	اشعر بالحزن حينما انظر إلى زوجتي وأولادي	اشعر بالرضان حينما انظر إلى زوجتي وأولادي
11	تؤذيني الأصوات العالية للطيران	تؤذيني الغارات الوهمية للطيران
12	يتوفر عندي مصروف للابناء	اشعر ان وضعي الاقتصادي يزداد سوء يوم بعد يوم
13	اصبحت اعبش على الكوبونات كالمتسول	اصبحت اعبش على الكوبونات
14	سماعي بان طفل فلسطيني قتل يؤثر علي سلبا	أتضايق عند سماعي باستشهاد بعض الفلسطينيين
15	اعمل الأعمال القذرة والصعبة التي يرفضها العمال اليهود والأجانب	اعمل الأعمال الصعبة التي يرفضها العمال اليهود والأجانب

16	اشعر بوجود حاجز نفسي بيني وبين المشغل الإسرائيلي	اشعر بحاجز نفسي بيني وبين صاحب العمل الإسرائيلي
17	أرى الفقر منتشر والمعاناة مستمرة ولا آمل في الانفراج	اشعر بانني متشائم ولا آمل في الانفراج
18	أفكر في التسول أو السرقة أو الانحراف	تحدثني نفسي ان انحرف
19	أعاني من أوجاع وصداع والام وامراض جسمية	أعاني من أوجاع والام وامراض جسمية
20	اشعر بضعف المتعة في الحياة وضعف الرغبة الجنسية	اشعر بالمتعة في الحياة
21	أعاني من أحلام وكوابيس وتوهمات مرضية	أعاني من أحلام وكوابيس
22	اشعر ان وضعي يزداد سوء يوم بعد يوم	حالتي النفسية مستقرة ومرتاحة
23	أعاني من مشاكل في النوم	أنام وارتاح كفاية
24	أعاني من صداع وضيق في التنفس	أعاني من صداع

ملحق (7)

فقرات العامل الأول " الضغوط الاقتصادية وتشبعاتها

رقم الفقرة	الفقرة	التشبع
10	علاقاتي مع الناس جيدة	0.50
13	يوجد عندي دخل ثابت	0.35
24	بحثت عن عمل وحلول لمشكلة البطالة عندي دون جدوى	0.37
25	اشعر أن وضعي الاقتصادي يزداد سوء يوم بعد يوم	0.39
26	المساعدات المقدمة للعمال كافية	0.39
27	حينما استلم المساعدة اشعر بالإهانة والإذلال	0.39
28	المساعدات "لناس وناس" وغير عادلة وبالواسطة	0.46
30	لم تقم الجهات المسئولة بواجبها نحو العمال	0.52
31	أتضايق حين سماعي باستشهاد بعض الفلسطينيين	0.65
32	العقاب الجماعي للشعب الفلسطيني يضايقني	0.69
33	أشعر أن الإغلاق المتكرر هو سبب المشاكل	0.56
34	تؤذيني الغارات الوهمية للطيران	0.57
35	يؤثر عليّ اجتياح الجيش الإسرائيلي للمناطق	0.60
36	تؤلمني المعاملة اللاإنسانية لشعبي من قبل قوات الاحتلال	0.66
37	يؤثر علي تجريف الأراضي وتدمير المساكن والمنشئات	0.57
38	أفرح عندما أسمع بحدوث عملية فدائية في إسرائيل	0.44
39	أشعر بمرارة عند رؤية الشهداء والأشلاء والاغتيالات	0.68
40	أشعر بأنني أعيش في سجن كبير	0.62

ملحق (8)

فقرات العامل الثاني " ضغوط المعابر وتشبعاتها

الفقرة	الفقرة	التشبع
41	أمكث ساعات طويلة على المعبر قبل الدخول للعمل	0.30
42	أتعرض للمضايقات الأمنية عبر البوابات "والحلابات"	0.36
44	أجبروني في المعبر أن أخلع ملابسي للتفتيش	0.62
45	في المعبر أشعر بالاختناق وقرب حدوث الإغماء أو الموت	0.59
46	تعرضت إلى ابتزاز من قبل رجال الأمن الإسرائيلي	0.62
48	تعرضت للعنف الجسدي واللفظي في المعبر	0.59
49	أتعرض في المعبر للإهانة والتخويف والمعاملة غير الإنسانية	0.61
50	حدث لي أضرار جسدية بسبب المعبر	0.46
52	يستولي صاحب العمل على الأجرة أو يؤخرها	0.49
53	تم استبدالي بعامل آخر	0.45
56	أتعرض للتمييز وأتعرض للإهانة لأني عربي	0.39
57	اشعر بحاجز نفسي بيني وبين صاحب العمل الإسرائيلي	0.59
58	أعمل الأعمال الصعبة التي يرفضها العمال اليهود والأجانب	0.56
59	أعاقب من صاحب العمل بسبب تأخري عن موعد العمل	0.57

ملحق (9)

فقرات العامل الثالث " الضغوط الاسرية وتشبعاتها

رقم الفقرة	الفقرة	التشبع
1	يتوفر لأسرتي الحياة الكريمة	0.51
15	أستطيع توفير المستلزمات الأساسية لعائلتي	0.50
17	أعطي الأبناء المصروف يومياً	0.58
18	أوفر لأولادي الرسوم والكتب المدرسية	0.50
19	أستطيع شراء الدواء الذي يلزم	0.60
20	المواد الغذائية متوفرة في البيت	0.42
23	يوجد عندي دخل حتى ولو لم أعمل في إسرائيل	0.51
43	أشعر أن معبر إيرز يصلح للبشر	0.42
54	أكون في مأمن أثناء عملي في إسرائيل	0.44
55	اخذ حقي كعامل داخل إسرائيل	0.41
64	اشعر بالمتعة في الحياة	0.50
66	أنام وأرتاح كفاية	0.44
67	أشعر بالرضا حينما انظر إلى أولادي وزوجتي	0.37
68	أشعر باطمئنان على مستقبل أولادي	0.50
72	حالتي النفسية مستقرة ومرتاحة	0.55
75	أستطيع تحمل واقعي وظروفي	0.40

ملحق رقم (10)

فقرات العامل الرابع " الضغوط الانفعالية وتشبعها

رقم الفقرة	الفقرة	التشبع
2	تلح زوجتي وأولادي على لإيجاد عمل	0.36
3	يوجد مشاكل مع زوجتي وأولادي	0.50
5	أصبحت عصبي على زوجتي وأولادي	0.40
8	أتبادل الزيارات وأكرم الضيوف وأرد العزيمة	0.34
11	أقضي وقتي في الحارة	0.41
12	أعاني من مشاكل مع زوجتي وأولادي	0.49
29	أصبحت أعيش على الكوبونات	0.46
61	تحدثني نفسي أن أنحرف	0.36
62	أعاني من أوجاع وآلام وأمراض جسمية	0.32
65	أعاني من أحلام وكوابيس	0.30
73	أعاني من مشاكل في الأكل	0.50
74	أعاني من الحزن والاكتئاب	0.57
76	أصبحت منعزل عن الآخرين وغريب في مجتمعي	0.40
77	أعاني من ارتفاع ضغط الدم	0.42
78	ينتابني مشاعر العجز والإحباط	0.66
80	أعاني من صداع	0.61

ملحق رقم (11)

فقرات العامل الخامس " الضغوط الاجتماعية وتشبعها

رقم الفقرة	الفقرة	التشبع
4	أتضايق حينما تطلب زوجتي شراء أغراض للأكل والشرب	0.36
7	يتعامل معي الجيران على أني مسكين	0.51
14	أتضايق حينما يطلب أولادي نقود	0.54
21	أعاني من تراكم الديون	0.44
22	أصرفت ممتلكاتي	0.44
60	أشعر بأنني متشائم ولا أمل في الانفراج	0.46
69	أعاني من التوتر والعصبية وضيق الخلق	0.50
70	أشعر بالوحدة فلا أجد من ينصفني ويقف إلى جانبي	0.43
71	لا أقوى حتى على الحديث عن معاناتي	0.45

ملحق رقم (12)

نسخة مقياس الصلابة النفسية التي استخدمها الباحث رضوان أبو ركبة

مقياس الصلابة النفسية

إذا كانت العبارة تنطبق عليك دائما فضع علامة (x) تحت خانة تنطبق دائماً، وإذا كانت تنطبق عليك أحياناً فضع علامة (x) تحت خانة تنطبق أحياناً، وإذا كانت لا تنطبق عليك فضع علامة (x) تحت خانة لا تنطبق

الرقم	العبـــــــــــــارة	تنطبق دائماً	تنطبـــق أحياناً	لا تنطبـــق أبداً
.1	مهما كانت العقبات فانني أستطيع تحقيق أهدافي.			
.2	أتخذ قراراتي بنفسي و لا تملي علي من مصدر خارجي.			
.3	أعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها.			
.4	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ و القيم.			
.5	عندما أضع خططي المستقبلية غالبا ما أكون متأكد من قدرتي على تنفيذها.			
.6	اقتحم المشكلات لحلها و لا أنتظر حدوثها.			
.7	معظم أوقات حياتي تضيع في أنشطة لا معنى لها.			
.8	نجاحي في أموري (عمل، دراسة،،،،، الخ) يعتمد على مجهـــودي و لـــيس على الحظ و الصدفة.			
.9	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه .			
.10	أعتقد أن لحياتي هدفا و معني أعيش من اجله .			
.11	الحياة فرص وليس عمل وكفاح.			
.12	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي علي مشكلات أستطيع أن أواجهها.			
.13	لدى قيم و مبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها .			
.14	أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه .			
.15	لدى قدرة على المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني			
.16	لا يوجد لدى من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها .			
.17	أعتقد أن كل ما يحدث لي غالبا هو نتيجة تخطيطي.			
.18	المشكلات تستنفر قواي وقدرتي على التحدي.			
.19	لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه .			
.20	لا يوجد في الواقع شيء اسمه الحظ			
.21	أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ علي حياتي من ظروف أو أحداث			
.22	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة			
.23	أعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دوراً هاماً في حياتي			

.24	عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشاكل أخرى			
.25	أعتقد أن البعد عن الناس غنيمة			
.26	أستطيع التحرك في مجرى أمور حياتي			
.27	أعتقد أن مواجهة المشكلات إختبار لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة			
.28	اهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر			
.29	أعتقد أن سوء الحظ يعود الي سوء التخطيط			
.30	لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي			
.31	أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم أسرتي ومجتمعي			
.32	أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي			
.33	أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها			
.34	أهتم كثيراً بما يجري من حولي من قضايا وأحداث			
.35	أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها			
.36	الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي			
.37	الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها			
.38	أؤمن بالمثل الشعبي " قيراط حظ ولا فدان شطارة "			
.39	أعتقد أن الحياة التي لا تنطوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية			
.40	أشعر بالمسئولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم			
.41	أعتقد أن لي تأثير قوي على ما يجرى حولي من أحداث			
.42	أتوجس من تغييرات الحياة فكل تغيير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي			
.43	أهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها كلما أمكن			
.44	أخطط لأمور حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية			
.45	التغيير هي سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح			
.46	أغير قيمي ومبادئي إذا دعت الظروف لذلك			
.47	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن أتحدث			

ملحق رقم (13)

نسخة مقياس الصلابة النفسية بعد التقنين

مقياس الصلابة النفسية

إذا كانت العبارة تنطبق عليك دائما فضع علامة (x) تحت خانة تنطبق دائماً، وإذا كانت تنطبق عليك أحياناً فضع علامة (x) تحت خانة تنطبق أحياناً، وإذا كانت لا تنطبق عليك فضع علامة (x) تحت خانة لا تنطبق

الرقم	العبارة	تنطبق دائماً	تنطبق أحياناً	لا تنطبق أبداً
1.	أتخذ قراراتي بنفسي و لا تملي علي من مصدر خارجي.			
2.	أعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها.			
3.	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ و القيم.			
4.	عندما أضع خططي المستقبلية غالبا ما أكون متأكد من قدرتي على تنفيذها.			
5.	اقتحم المشكلات لحلها و لا أنتظر حدوثها.			
6.	معظم أوقات حياتي تضيع في أنشطة لا معنى لها.			
7.	نجاحي في أموري (عمل، دراسة،،،، الخ) يعتمد على مجهودي و ليس على الحظ و الصدفة.			
8.	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه .			
9.	أعتقد أن لحياتي هدفا و معني أعيش من اجله .			
10.	الحياة فرص وليس عمل وكفاح.			
11.	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي علي مشكلات أستطيع أن أواجهها.			
12.	لدى قيم و مبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها .			
13.	أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه .			
14.	لدى قدرة على المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني			
15.	لا يوجد لدى من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها .			
16.	لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه .			
17.	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة			
18.	أعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دوراً هاماً في حياتي			
19.	عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشاكل أخرى			
20.	أعتقد أن البعد عن الناس غنيمة			
21.	أستطيع التحرك في مجرى أمور حياتي			
22.	أعتقد أن مواجهة المشكلات إختبار لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة			
23.	اهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر			

			أعتقد أن سوء الحظ يعود الي سوء التخطيط	.24
			لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي	.25
			أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم أسرتي ومجتمعي	.26
			أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها	.27
			أهتم كثيراً بما يجري من حولي من قضايا وأحداث	.28
			أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها	.29
			الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها	.30
			أؤمن بالمثل الشعبي " قيراط حظ ولا فدان شطارة "	.31
			أعتقد أن الحياة التي لا تنطوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية	.32
			أشعر بالمسئولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم	.33
			أعتقد أن لي تأثير قوي على ما يجرى حولي من أحداث	.34
			أهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها كلما أمكن	.35
			أخطط لأمور حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية	.36
			التغيير هي سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح	.37
			أغير قيمي ومبادئي إذا دعت الظروف لذلك	.38
			أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن أتحدث	.39

Abstract

This study aims at exploring the relationship between stress and psychological hardiness for workers of Gaza Districts, taking into consideration variables of: age, area of living, number of family members and social status, The sample (683) has been taken for Gaza Strip workers who have been registered by the Palestinian Ministry of Work during the period of June 2005 as having a valid “Israeli” entrance magnetic card to work inside “Israel”, The actually filled questionnaires were (578), while missed ones were (105), This study has come to find an answer to the main research question: **What is the relationship between levels of stress and levels psychological hardiness for workers live all over Gaza Strip districts?**

In order to achieve the goals of this study the researcher has selected a NULL hypothesis for the whole variables as to conclude that there is no statistical differences between stress total grades and items of psychological hardiness. The researcher has constructed a tool to measure stress, and used available tool for psychological hardiness after standardization. He used statistical methods such as: frequencies, percentages, medians, standard deviations, T –test, One way ANOVA, alpha test, factor analysis and confirmatory factor analysis test,

Workers of Gaza have been found to have high levels of stress (74,5%), *Economical Stress* has come to take the first stressor, *Terminal Stress* – which is a new item came out of the study- took the second major stressor (77,8%), *Family Stress* was the third stressor (71,6%), *Emotional Stress* took the fourth rank as the percentage was (67,9%), and finally the *Social Stress* has come to take the fifth and the last item stressor (73,0%). The study also showed that although the level of stress for participants was high, they also got high levels of psychological hardiness (74, 9%), *Commitment items* took (78, 5%), while *Control items* got (71, 2%) and finally *Challenging items* took (74, 1%). The study showed that there were statistical differences between stress and area of living for the “north of Gaza” and another statistical differences have been found between stress and number of family members for (5-9) and over, The study didn’t find any statistical differences between stress and the variables of age and social status except for divorced participants and *Terminal Stress*.

Islamic University – Gaza
Dean of Higher Studies
Faculty of Education
Psychology Department

STRESS AMONG WORKERS OF GAZA STRIP AND ITS RELATIONSHIP WITH PSYCHOLOGICAL HARDINESS

By
Shaher Yusef Yaghi

Supervisor
Dr. Nabil Dukhan

Thesis submitted to Faculty of Education in The Islamic University for the degree of Master in Psychology

October - 2006